Sportowiec



Nr 23 10—15 grudnia
CENA 90 GR.

MANIFEST

DO NARODÓW ŚWIATA

WOJNA GROZI LUDZKOŚCI — DZIECIOM, KOBIETOM I MĘŻCZYZNOM.

ORGANIZACJA NARODÓW ZJEDNOCZONYCH NIE SPEŁNIA NADZIEI NARODÓW NA ZACHOWANIE POKOJU I SPOKOJNEGO ŻYCIA. ŻYCIE LUDZKIE I ZDOBYCZE LUDZKIEJ KULTURY SĄ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE!

NARODY CHCIAŁYBY MIEĆ NADZIEJĘ, ŻE ORGANIZACJA NARODÓW ZJEDNOCZONYCH ZDECYDOWANIE NAWRÓCI DO TYCH ZASAD, NA JAKICH ZOSTAŁA UTWORZONA PO DRUGIEJ WOJNIE ŚWIATOWEJ, UTWORZONA W TYM CELU, ABY ZAPEWNIĆ WOLNOŚĆ, POKÓJ I WZAJEMNE POSZANOWANIE MIĘDZY NARODAMI.

ALE NARODY ŚWIATA POKŁADAJĄ JESZCZE WIĘCEJ NADZIEI W SOBIE SAMYCH, W SWEJ ZDECYDOWANEJ POSTAWIE I W SWEJ DOBREJ WOLI. DLA KAŻDEGO ROZSĄDNEGO CZŁOWIEKA JEST RZECZĄ JASNĄ, ŻE TEN, KTO TWIERDZI, IŻ WOJNA JEST NIEUNIKNIONA, SZKALUJE LUDZKOŚĆ.

CZYTAJĄC TO ORĘDZIE PRZYJĘTE W IMIENIU NARODÓW 80 KRAJÓW NA II ŚWIATOWYM KONGRESIE W WARSZAWIE, PAMIĘTAJCIE, ŻE WALKA O POKÓJ JEST WASZĄ WŁASNĄ NAJŻYWOTNIEJSZĄ SPRAWĄ. WIEDZCIE, ŻE SETKI MILIONÓW OBROŃCÓW POKOJU, ZJEDNOCZYWSZY SIĘ WYCIĄGAJĄ DO WAS DŁOŃ. WZYWAJĄ WAS DO UDZIAŁU W NAJSZLACHETNIEJSZEJ WALCE, JAKĄ KIEDYKOLWIEK TOCZYŁA LUDZKOŚĆ WIERZĄCA GŁĘBOKO W SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ.

NA POKÓJ SIĘ NIE CZEKA. POKÓJ TRZEBA ZDOBYĆ!

ZJEDNOCZMY NASZE WYSIŁKI I ŻĄDAJMY ZAPRZESTANIA WOJNY, KTÓRA DZIŚ PUSTOSZY KOREĘ, A JUTRO GROZI POŻAREM CAŁEMU ŚWIATU.

WYSTĄPIMY PRZECIW PRÓBOM PONOWNEGO ROZPALENIA OGNISK WOJNY W NIEMCZECH I JAPONII.

WRAZ Z 500 MILIONAMI LUDZI, KTÓRZY PODPISALI APEL SZTOKHOLMSKI, DOMAGAJMY SIĘ ZAKAZU UŻYWANIA BRONI ATOMOWEJ, POWSZECHNEGO ROZBROJENIA, KONTROLI WYKONANIA TYCH ZARZĄDZEŃ. ŚCISŁA KONTROLA POWSZECHNEGO ROZBROJENIA I ZNISZCZENIA BRONI ATOMOWEJ JEST TECHNICZNIE MOŻLIWA. TRZEBA TYLKO TEGO CHCIEĆ.

ZMUSIMY DO PRZYJĘCIA USTAW, KTÓRE KARZĄ ZA PROPAGANDĘ WOJNY.

PRZEDSTAWIMY POSŁOM DO NASZYCH PARLAMENTÓW, NASZYM RZĄDOM I ORGANIZACJI NARODÓW ZJEDNOCZONYCH NASZE PROPOZYCJE W OBRONIE POKOJU, OPRACOWANE PRZEZ II ŚWATOWY KONGRES OBROŃCÓW POKOJU.

SIŁY POKOJU WE WSZYSTKICH KRAJACH SĄ WYSTARCZAJĄCO WIELKIE, GŁOS LUDZI POKOJU JEST DOŚĆ POTĘŻNY, ABY WSPÓLNYMI SIŁAMI NAKAZAĆ NA SPOTKANIE PRZEDSTAWICIELI PIĘCIU WIELKICH MOCARSTW.

II ŚWIATOWY KONGRES OBROŃCÓW POKOJU DOWIÓDŁ Z NIEBYWAŁĄ SIŁĄ, ŻE LUDZIE, KTÓRZY ZJECHALI SIĘ Z PIĘCIU CZĘŚCI ŚWIATA, MIMO RÓŻNICY POGLĄDÓW, MOGĄ SIĘ MIĘDZY SOBĄ POROZUMIEĆ, ABY ZAPOBIEC KLĘSCE WOJNY I OCALIĆ POKÓJ.

NIECHAJ RZĄDY POSTĘPUJĄ PODOBNIE, A SPRAWA POKOJU BĘDZIE URATOWANA.

Listy sportowców polskich do sportowców zagranicznych

W związku z II Światowym Kongresem Obrońców Pokoju do GKKF napływają setki listów od czołowych sportowców polskich, działaczy kół sportowych przy zakładach pracy, LZS-ów i klubów. Listy adresowane są do poszczególnych delegatów na kongres.

Czołowi sportowcy polscy korzystają z pobytu delegatów zagranicznych i pragną za ich pośrednictwem przesłać listy do zawodników najrozmaitszych krajów, z którymi spotykali się w zawodach lub znają ich z życia sportowego.

GERARD CIEŚLIK DO PIOLI

„My sportowcy pamiętamy doskonale ostatnie skutki minionej wojny"...

Zasłużony mistrz sportu, reprezentacyjny piłkarz, GERARD CIEŚLIK, w liście do słynnego piłkarza włoskiego Pioli, pisze między innymi:

„Piszę ten list do Ciebie, Kolego, kiedy w odbudowującej się Warszawie toczą się obrady delegatów milionów ludzi, wyrażających jedno pragnienie — którym jest pokój. My, sportowcy, pamiętamy doskonale ostatnie skutki minionej wojny. Wiemy dobrze, ilu wybitnych sportowców Waszej i naszej Ojczyzny zginęło z rąk faszyzmu, dlatego też naszym wspólnym celem winno być dążenie do pokrzyżowania planów rozpętania nowej wojny.

Ślę Ci, drogi Kolego, nie tylko słowa przyjaźni, ale wierzę, że i Ty dołożysz w swojej ojczyźnie wszystkich wysiłków, aby bronić wielkiej sprawy pokoju. Podpisałeś przecież Apel Sztokholmski. Trzeba wszystkim razem mówić o strasznych okrucieństwach wojny, którą sam oglądałeś i o wielkiej roli ludzkości, która nie dopuści do nowej wojny. Wiem, że sportowcy Twojego kraju są takiej samej myśli, tworząc z pozostałymi narodami nierozerwalny obóz pokoju na całym świecie.

ROGER VEREY DO KELLY'EGO

„Nie jesteśmy tylko sportowcami walczącymi o wyniki. Jesteśmy również bojownikami walczącymi o dobro dla całego świata!

Zasłużony mistrz sportu b. mistrz Europy, ROGER VEREY, w liście do b. mistrza świata, słynnego skiffisty, Amerykanina Kelly'ego, z którym spotykał się w swojej karierze sportowej, pisze:

„Drogi przyjacielu! W chwili obecnej na terenie naszej stolicy odbywa się II Światowy Kongres Obrońców Pokoju. Jak Ci wiadomo, kongres ten miał się odbyć w Anglii, w Sheffeld. Na skutek jednak szykan rząduAttlee, który obawiał się tego potężnego głosu pokoju setek milionów ludzi, kongres został przeniesiony do Warszawy. Dzisiaj głos II Światowego Kongresu Obrońców Pokoju szerokim echem rozbrzmiewa z murów naszego miasta, które było już skazane na zagładę przez faszystowskich hitlerowców. Warszawa święci dziś swoje największe święto, jest ona miastem — symbolem, miastem pokoju.

Szczególnie my, sportowcy, potrafimy ocenić wartość pokoju. Chcemy zobaczyć jak najwięcej pięknych stadionów, torów i boisk, na których, oddając swe doświadczenie, będziemy mogli ćwiczyć nowe, liczne zastępy młodzieży, zdrowej fizycznie i psychicznie, uwolnionej od widma wojny, miłującej pokój i wszystko to, co postępowe na świecie.

Korzystając z pobytu delegacji USA na II Światowym Kongresie Obrońców Pokoju, przesyłam Ci, drogi przyjacielu, serdeczne pozdrowienia i wierzę, że i Ty dołożysz w swojej ojczyźnie wszystkich wysiłków, aby bronić wielkiej sprawy pokoju. Nie jesteśmy tylko sportowcami, walczącymi o wyniki. Jesteśmy również bojownikami, walczącymi o dobro dla całego świata: o pokój, postęp i sprawiedliwość społeczną".

WŁADYSŁAW SKONECKI DO KURTA NIELSENA

„My tego więcej przeżywać nie chcemy. Dość mamy wojen i mordów..."

Najlepszy tenisista polski, WŁADYSŁAW SKONECKI, w liście do czołowego tenisisty Europy, Duńczyka Kurta Nielsen, pisze:

„Drogi Kurcie! Piszę do Ciebie z okazji II Światowego Kongresu Obrońców Pokoju, który kontynuuje walkę o pokój, rozpoczętą na I Kongresie. Zapytaj się przy okazji Svena (Skonecki ma na myśli Svena Davidssona), jak wygląda nasza Warszawa. Obok kolosalnego tempa odbudowy, widział on jeszcze pozostałości straszliwych zniszczeń wojennych. My tego więcej przeżywać nie chcemy. Dość mamy wojen i mordów. Chcemy spokojnie żyć i pragniemy pracować nad odbudową naszych miast i wsi. Na pewno podzielasz moje zdanie i dlatego jestem pewny, że przyłączysz się wraz z całą bracią sportową do wielkiego światowego obozu pokoju, który walczy o szczęście milionów prostych ludzi, walczy przeciwko wojnie, przeciwko użyciu bomby atomowej.

Zasłużona mistrzyni sportu, JADWIGA JĘDRZEJOWSKA, pisze w ten sposób do czołowej tenisistki szwedzkiej, Gullbrandsson, z którą często spotkała się w ramach meczu Warszawa — Sztokholm:

„Kochana Bibi! Z okazji II Światowego Kongresu Obrońców Pokoju przesyłam Ci serdeczne pozdrowienia. Jestem dumna, że kongres ten odbywa się w naszej Warszawie, którą widziałaś i podziwiałaś. Zdajesz Sobie sprawę z tego ile nieszczęść przyniosła nam wojna, jak nas wyniszczyła i zburzyła kraj. Dziś, my sportowcy, idziemy w pierwszych szeregach ludzi walczących o pokój, dobrobyt i szczęście, o możność osiągnięcia jak największych i najlepszych wyników nie tylko na polu sportowym, ale również gospodarczym i społecznym. Chciałam, abyś Ty, która zachwycałaś się naszą odbudową i naszą ogromną pracą nad podniesieniem kraju ze zniszczeń wojennych, zaapelowała do swoich przyjaciół i znajomych, aby i oni stanęli w szeregach ludzi walczących o pokój, aby i oni domagali się zakazu użycia broni atomowej i zaprzestania wojny na Korei."

Drugi tenisista polski, JÓZEF PIĄTEK, przesyłając list do świetnego tenisisty szwedzkiego Johanssona, pisze:

„Drogi Kolego! W tych dniach odbywa się u nas w Warszawie II Światowy Kongres Obrońców Pokoju. Są to dla nas wielkie dni, bo wierzymy, że kongres wzmocni siły wszystkich obrońców pokoju, którzy nie dopuszczą do wywołania nowej wojny. Jak straszną rzeczą jest wojna, wiemy najlepiej my Polacy, dla których symbolem okrucieństw i zniszczeń wojennych jest nasza stolica. Wszyscy sportowcy polscy swoją postawą i pracą jak najgoręcej chcą przyczynić się do utrzymania pokoju. Chcielibyśmy z wszystkimi postępowymi sportowcami całego świata utrzymać jak najżywsze sportowe współzawodnictwo, aby ze sportowców stworzyć czołową siłę walczącą o pokój i sprawiedliwość społeczną.

Drogi Kolego! Jestem przekonany, że i Ty, podobnie jak i wszyscy postępowi sportowcy całego świata znajdujesz się w naszych szeregach, w szeregach bojowników o trwały pokój na świecie. Wierzę, że potężny głos pokoju, który rozlega się z murów naszej bohaterskiej Warszawy — miasta pokoju, zmobilizuje Ciebie do jeszcze wytrwalszej walki o pokój wbrew planom kliki podżegaczy wojennych. Celem naszym będą, Kolego, nie tylko wyniki sportowe, ale piękne i zaszczytne dążenia utrwalenia szczęścia ludzi pracy na całym świecie. Ślę Ci gorące przyjacielskie pozdrowienia, w nadziei, że jeszcze niejednokrotnie spotkamy się na korcie".

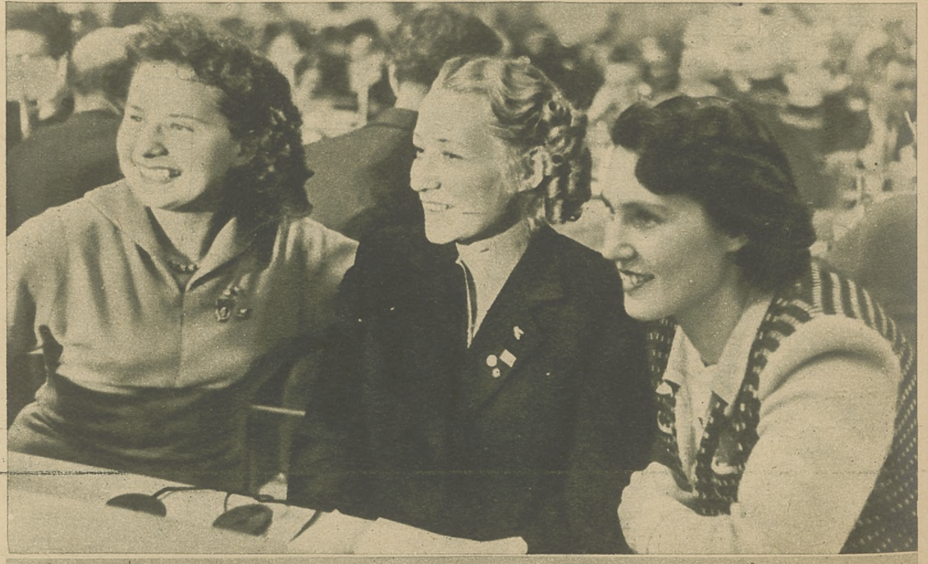
A oto list młodego motocyklisty polskiego, utalentowanego żużlowca JANUSZA SUCHECKIEGO, który pisze do doskonałego holenderskiego zawodnika Metzelaara:

„Kolego! Wspominasz zapewne dni swego pobytu w Polsce. Spotkaliśmy się wówczas na torze żużlowym w szlachetnym współzawodnictwie sportowym. Będąc w Warszawie podziwialiśmy rozmach odbudowy i rozbudowy naszej barbarzyńsko zniszczonej stolicy. Dziś Warszawa święci wielki dzień — dniem tym, II Światowy Kongres Obrońców Pokoju.

Nasz kraj i nasze społeczeństwo, rozumiejąc ważność chwili w rekordowo krótkim czasie przygotowało stolicę do przyjęcia delegatów z całego świata. Szkoda, że nie mogłeś, kochany Kolego, patrzeć na naszą pełną poświęcenia pracę przy organizowaniu kongresu, na entuzjazm naszego narodu, witającego przybywających delegatów. Wtedy zrozumiałbyś, czym jest dla Polaka pokój. Sądzę i zapewne nie mylę się, że i Ty, kochany Kolego, jesteś zwolennikiem pokoju, że i Ty walczysz o jego trwałość i to w trudniejszych warunkach, bo mając na plecach groźbę pałek żandarmów, służących interesom podżegaczy wojennych. Nie lękaj się i walcz dla słusznej sprawy, niech te groźby nie stłumią głosu Twego serca. Walcz — a zwyciężymy, bo musimy wygrać walkę o pokój, dla szczęśliwego jutra naszych matek, ojców i dzieci.

Zasyłam Ci serdeczne pozdrowienia oraz życzę sukcesów na wszystkich torach świata".

Bardzo wiele listów z terenu całej Polski wpływa do GKKF dla trzykrotnej mistrzyni świata w jeździe szybkiej na lodzie, delegatki radzieckiej na Kongres, Marii Isakowej.



Delegatki na Kongres Pokoju mistrzynie świata: Lerchowa, Isakowa, Rakoczy

Orędzie II Światowego Kongresu Obrońców Pokoju do Organizacji Narodów Zjednoczonych

Gdy narody świata tworzyły Organizację Narodów Zjednoczonych pokładały w niej wielkie nadzieje. Największą z nich była nadzieja pokoju.

Tymczasem wojna już dziś burzy pokojowe życie niektórych narodów, a jutro zburzy może pokojowe życie całej ludzkości. Jeśli Organizacja Narodów Zjednoczonych nie spełnia podstawowej nadziei, jaką pokładały w niej narody świata — zarówno te, które są w niej reprezentowane przez swe rządy, jak i te, które nie są w niej jeszcze reprezentowane — jeśli Organizacja Narodów Zjednoczonych nie zapewnia ludzkości pokoju i spokojnego życia, to dlatego, że ulega wpływom sił, które odrzuciły jedyną możliwą drogę prowadzącą do powszechnego pokoju — dążenie do powszechnego porozumienia.

Jeśli Organizacja Narodów Zjednoczonych pragnie spełnić nadzieje, jakie ludzkość wciąż w niej pokłada, powinna wrócić na drogę, jaką od dnia jej utworzenia wytknęły jej narody, a jako pierwszy krok na tej drodze powinna spowodować w najkrótszym czasie spotkanie pięciu wielkich mocarstw: Stanów Zjednoczonych, Francji, Związku Radzieckiego, Wielkiej Brytanii i Chińskiej Republiki Ludowej, w celu zbadania i pokojowego uregulowania istniejących rozbieżności.

II Światowy Kongres Obrońców Pokoju, składający się z delegatów 80 krajów i reprezentujący prawdziwy głos miłującej pokój ludzkości, domaga się, by Organizacja Narodów Zjednoczonych oraz instancje ustawodawcze, przed którymi rządy rozmaitych krajów są odpowiedzialne, rozpatrzyły niezwłocznie następujące propozycje, zmierzające do przywrócenia i utrzymania pokoju, do przywrócenia i utrzymania zaufania między wszystkimi krajami niezależnie od ich ustroju społecznego:

1 Zaniepokojeni tym, że wojna prowadzona obecnie w Korei nie tylko przynosi niezliczone cierpienia narodowi koreańskiemu, lecz grozi rozszerzeniem się w nową wojnę światową, domagamy się zaprzestania tej wojny, wycofania z Korei obcych wojsk oraz pokojowego rozstrzygnięcia wewnętrznego konfliktu między obiema częściami Korei, przy czym winni brać w tym udział przedstawiciele narodu koreańskiego.

Domagamy się, by zagadnienie to zostało rozstrzygnięte przez Radę Bezpieczeństwa w pełnym składzie, z udziałem pełnoprawnych przedstawicieli Chińskiej Republiki Ludowej. Domagamy się zaprzestania interwencji wojsk amerykańskich na chińskiej wyspie Taiwan (Formoza) oraz działań wojennych przeciwko Republice Vietnamu, które kryją w sobie groźbę wojny światowej.

2 Potępiamy w sposób kategoryczny wszelkie usiłowania i kroki podjęte, z pogwałceniem układów międzynarodwych zakazujących remilitaryzację Niemiec i Japonii.

Te usiłowania i kroki stanowią niezmiernie poważną groźbę dla pokoju. Domagamy się z naciskiem zawarcia traktatu pokojwego ze zjednoczonymi i zdemilitaryzowanymi Niemcami, jak i z Japonią oraz wycofania wojsk okupacyjnych z obu tych krajów.

3 Uważamy próbę utrzymania narodów przemocą w stanie zależności i ucisku kolonialnego za groźbę dla sprawy pokoju i proklamujemy prawo tych ludów do wolności i niepodległości.

Występujemy przeciw wszelkim postaciom dyskryminacji rasowej, które rodzą nienawiść między narodami i stanowią również groźbę dla pokoju.

4 Uważamy za niezbędne zdemaskować próby napastników, usiłujących zaciemnić same pojęcie agresji i pod takim czy innym pretekstem wtrącać się do wewnętrznych spraw innych narodów.

Żadne względy polityczne, strategiczne, czy gospodarcze, żadne racje związane z sytuacją wewnętrzną, czy wewnętrznymi konfliktami w tym czy innym państwie nie mogą usprawiedliwić interwencji zbrojnej jakiegokolwiek państwa w sprawy innego państwa. Agresja jest aktem zbrodniczym tego państwa, które pierwsze używa siły zbrojnej przeciwko innemu państwu pod jakimkolwiek pretekstem.

5 Uważając, że propaganda nowej wojny stanowi największą groźbę dla pokojowej współpracy narodów, że wobec tego propaganda nowej wojny stanowi jedną z najcięższych zbrodni przeciwko ludzkości — zwracamy się do parlamentów wszystkich krajów z wezwaniem, by przyjęły specjalną ustawę o obronie pokoju, przewidującą karną odpowiedzialność za propagandę nowej wojny w jakiejkolwiek postaci.

6 Wszyscy uczciwi ludzie, niezależnie od swych przekonań politycznych, uważają masową, bezlitosną zagładę cywilnej ludności Korei za zbrodnię przeciwko ludzkości. Domagamy się, aby autorytatywna komisja międzynarodowa zbadała zbrodnie popełnione w Korei, a w szczególności sprawę odpowiedzialności generała Mac Arthura.

7 Dając wyraz istotnym żądaniom ludów, które uginają się pod ciężkim brzemieniem budżetów wojennych i pragnąc zapewnić całej ludzkości trwały i nieprzerwany pokój, przedkładamy Organizacji Narodów Zjednoczonych, Parlamentom i narodom następujące propozycje:

— Bezwarunkowy zakaz wszelkich rodzajów broni atomowej, bakteriologicznej i chemicznej, substancji trujących, radio-aktywnych i wszelkich innych środków masowej zagłady. Przestrzeganie tego zakazu powinno być zapewnione przez ścisłą kontrolę międzynarodową.

— Ogłoszenie jako zbrodniarza wojennego tego rządu, który pierwszy ich użyje.

II Kongres Światowy, świadomy swojej odpowiedzialności wobec narodów, zwraca się również z uroczystym wezwaniem do wielkich mocarstw, proponując im przeprowadzenie w ciągu lat 1951 — 1952 progresywnej, proporcjonalnej i jednoczesnej redukcji wszystkich sił brojnych, lądowych, morskich i powietrznych, w granicach od jednej trzeciej do połowy.

Krok tego rodzaju zdecydowanie położy kres wyścigowi zbrojeń i zmniejszy niebezpieczeństwo agresji. Dopomoże on do zmniejszenia państwowych budżetów wojennych, które kładą się ciężkim brzemieniem na wszystkich warstwach ludności. Dopomoże on również do przywrócenia międzynarodowego zaufania i niezbędnej współpracy wszystkich państw bez względu na ich ustrój.

Kongres oświadcza, że kontrola dotycząca zakazu broni atomowej i innych rodzajów broni masowej zagłady, jak również zwykłej broni, jest technicznie do przeprowadzenia.

Powinien być utworzony przy Radzie Bezpieczeństwa organ kontroli, dysponujący kompetentną inspekcją, którego zadaniem byłaby zarówno kontrola redukcji zbrojeń, jak również realizacja zakazu broni atomowej, baktleriologicznej, chemicznej i innych rodzajów broni masowej zagłady.

Aby kontrola ta była skuteczna, nie powinna ona się ograniczać tylko do sił zbrojnych, istniejącego uzbrojenia i produkcji broni, zadeklarowanych przez każdy kraj, ale na żądanie Międzynarodowej Komisji Kontroli powinna ona polegać na inspekcji — poza danymi zadeklarowanymi — domniemanych sił zbrojnych, istniejącego uzbrojenia i produkcji broni.

Te propozycje dotyczące redukcji sił zbrojnych stanowią pierwszy etap na drodze do powszechnego i całkowitego rozbrojenia, co jest celem ostatecznym obrońców pokoju.

II Światowy Kongres Obrońców Pokoju wyraża przekonanie, że niepodobna zapewnić pokoju przez dążenie do równowagi sił drogą wyścigu zbrojeń. Kongres stwierdza, że propozycje jego nie spowodują żadnej przewagi wojskowej tego czy innego kraju, że bezsprzecznie zażegnają one wojnę, zapewnią bezpieczeństwo i podniosą dobrobyt wszystkich ludów świata.

8 Podkreślamy, że przejście szeregu krajów do gospodarki wojennej co raz bardziej zakłóca stosunki gospodarcze i międzynarodową wymianę surowców i artykułów przemysłowych. Odbija się to katastrofalnie na poziomie życia wielu narodów, przeszkadza postępowi gospodarczemu i wymianie handlowej między wszystkimi krajami i w ostatecznym wyniku stanowi źródło konfliktów zagrażających sprawie pokoju.

W obronie żywotnych interesów ludności wszystkich krajów, w dążeniu do uzdrowienia sytuacji międzynarodowej domagamy się powrotu do normalnych stosunków handlowych między rozmaitymi krajami na warunkach wzajemnie dogodnych, zaspokajających potrzeby narodów, wykluczających wszelkie formy dyskryminacji ekonomicznej, zapewniających rozwój gospodarki narodowej i niezawisłości gospodarczej wielkich i małych państw.

9 Uważając, że przeszkody stawiane w wymianie kulturalnej między narodami są źródłem niezgody i braku zrozumienia, że stwarzają atmosferę wzajemnej nieufności i sprzyjają propagandzie wojennej, i że z drugiej strony zacieśnienie więzów kulturalnych między narodami stwarza warunki do wzajemnego zrozumienia i zaufania, do wspólnej walki o pokój, wzywamy wszystkie rządy, by przyczyniły się do poprawienia stosunków kulturalnych między narodami i do wzajemnego poznania dorobku kulturalnego narodów. Domagamy się ułatwienia organizowania międzynarodowych konferencji działaczy kulturalnych, ich wzajemnych odwiedzin w różnych krajach, szerokiego rozpowszechniania dzieł literackich innych narodów i zaznajamiania się z ich sztuką.

Wzywając Organizację Narodów Zjednoczonych do spełnienia nadziei, jakie narody związały z jej istnieniem, podajemy do jej wiadomości, iż utworzyliśmy Światową Radę Pokoju, która będzie stanowiła reprezentatywny organ, obejmujący przedstawicieli wszystkich narodów świata zarówno należących do Organizacji Narodów Zjednoczonych jak i tych, które nie są w niej reprezentowane, łącznie z narodami krajów, które są jeszcze obecnie krajami zależnymi lub kolonialnymi.

Światowa Rada Pokoju zobowiąże Organizację Narodów Zjednoczonych, by rzeczywiście wypełniała obowiązki, jakie wzięła na siebie w dziedzinie umocnienia i rozwoju pokojowej współpracy między wszystkimi krajami. Rada podejmie szczytne zadanie zapewnienia trwałego i nieprzerwanego pokoju, odpowiadającego interesom wszystkich narodów. Przyniesie on ludzkości pewność, że wbrew istniejącym trudnościom, których pomniejszać nie należy, wypełni ona całkowicie swe posłannictwo.

DROGA DO 4-METROWYCH WYNIKÓW W SKOKU O TYCZCE

Dobre przygotowanie gimnastyczne jest jednym z podstawowych warunków do przekraczania 4-metrowej wysokości. W celu uzyskania znacznej poprawy wyników, należy wzmocnić w zimie mięśnie grzbietu i ramion tak, aby jednym podrzutem potrafić przejść ze zwisu do podporu o ramionach prostych.

Ważny ten ruch — zwany przez niektórych „podrzutem" — można doskonale przećwiczyć i przyswoić sobie na różnych przyrządach:

na linie
na tyczce przytrzymywanej przez instruktora
na kółkach gimnastycznych
na skrzyni
na drążku.

Do tak bardzo ważnych, a trudnych ćwiczeń nie można jednak przystąpić bez poprzedniego, ogólnego przygotowania fizycznego. Podobnie jak muzyk nie może stać się wirtuozem bez znajamości gam i stopniowego, systematycznego ćwiczenia nawet prostych zagrań — tak samo tyczkarz musi posiadać wpierw dobre ogólne przygotowanie gimnastyczno-sportowe, musi pracować nad poszczególnymi elementami skomplikowanego ruchu, ażeby w końcu całkowicie opanować tę trudną dyscyplinę sportu. Dlatego też pierwszą i podstawową rzeczą ćwiczeń specjalnych, jest wszechstronny rozwój organizmu i wszystkich mięśni.

Oto najważniejsze ćwiczenia specjalnie tyczkarza:

1. Stanie, chodzenie i bieganie na rękach. Stanie na rękach (w miejscu przez około 10 sek.) i chodzenie na nich powinno być „codziennym chlebem" tyczkarza. Przy chodzeniu nie potrzeba zwracać uwagi na poprawne — „gimnastyczne" wykonanie ćwiczenia. Nogi nie muszą być wyprostowane i stopy złączone.

2. Z podporu (leżąc przodem) — dłoń na dłoni — uginanie i wyprosty ramion. Sprawniejsi utrudniają ćwiczenie przez:
a) energiczne odbicie się ramionami tak, ażeby klasnąć w dłonie 2 — 3 razy,
b) uginanie i wyprosty ramion z równoczesnym odrywaniem stóp (podskoki).
c) uginanie i wyprosty ramion w „stójce" (z pomocą lub bez instruktora). rys. 2.
3) Leżenie tyłem, wznos nóg w górę, przewrót w tył, „stójka" i załamanie się w biodrach.
4) Z pomocą współćwiczącego — wymachy tułowia i ramion w tył. rys. 3.
5) Z pomocą współćwiczącego wznos tułowia (a — b), przewrót (c — d) i „sprężyk" (e — f). rys. 4.
6) Skoki zajęcze.
7) Wymyki na tramie i drążku (z podchwytu i nachwytu).
8) Ze zwieszenia na linie (nogi trzymane przez współćwiczącego lub wsparte o przyrząd na wysokości uchwytu rąk) — skurcz ramion z obrotem i wyprostem ramion do podporu. Ćwiczenie utrudnia się przez wysoki naskok (na linę lub tyczkę) i wykonanie energicznego wydźwigu do podporu. To samo ze wznosem nóg w górę.
9) Ze zwisu — na tramie lub drążku — wydźwig do podporu, energiczny skurcz ramion i przejście w podporze do wyprostowanych ramion.

Podane ćwiczenia wykonywać można nie tylko na sali, ale i w terenie wykorzystując drzewa, gałęzie, bariery itd.

Po każdym ćwiczeniu siłowym wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozluźniających i wydłużających mięśnie. Podane powyżej ćwiczenia wplatać należy do programów lekcji sportowych. Początkujący przerabiają ćwiczenia łatwiejsze, zaawansowani — trudniejsze.

Poza powyższymi ćwiczeniami tyczkarz musi zwrócić baczną uwagę na wypracowanie ruchu wbijania tyczki i nauki wahadła. Wahadło ćwiczyć można nie tylko na tyczce, ale i na kółkach gimnastycznych, linie oraz w terenie na zwisających gałęziach. Dużo uwagi poświęcić należy również specjalnej gimnastyce sprintera (o której pisaliśmy w nr 9-tym z 1949 r. i w nr 1-szym z 1950 r.) i luźnym marszobiegiem w terenie.

Ważną rolę w zaprawie tyczkarza odgrywa głębokie przeanalizowanie każdego treningu, każdego nawet ruchu. Skok składa się z całego szeregu różnych elementów, które wtedy dopiero złożą się na jedną płynną, harmonijną całość, jeśli będą dobrze wypracowane i jeśli poszczególne jej ogniwa będą dostatecznie silne, bez słabych punktów.

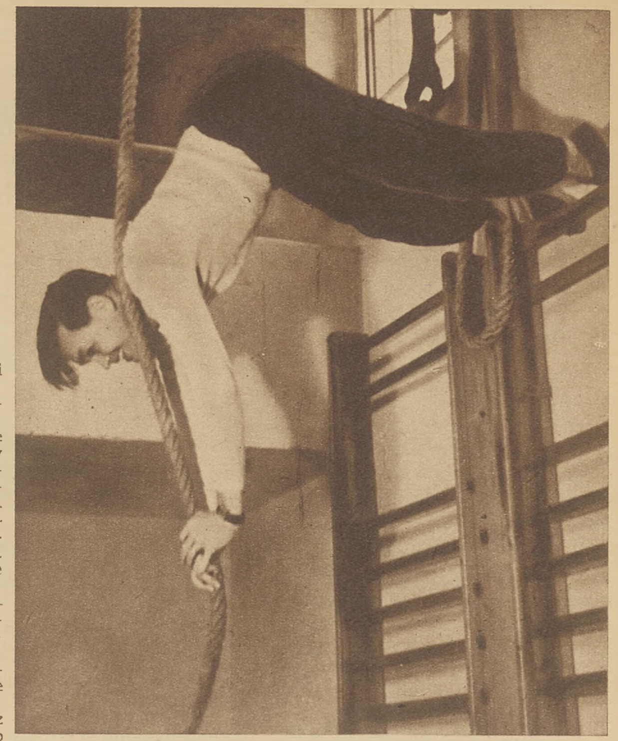
Tyczkarz posiadający okazję skakania w zimie, powinien co najmniej raz w tygodniu z niej korzystać. Skakać wolno jednak tylko na styl i to na wysokości co najmniej pół metra niższej od rekordu życiowego. Całe wysiłki skaczącego powinny iść wówczas w kierunku:

a) umiejętnego wbicia tyczki
b) wykonania dobrego wyhadła.

Jeśli zawodnik wykona ruchy te poprawnie i czuć będzie wyraźnie, że tyczka go „ciągnie", wtedy sprawa podrzutu nie sprawi już żadnej trudności.

A więc do pracy! Może już w przyszłym roku doczekamy się pierwszych po wojnie skoczków przekraczających 4 metry.

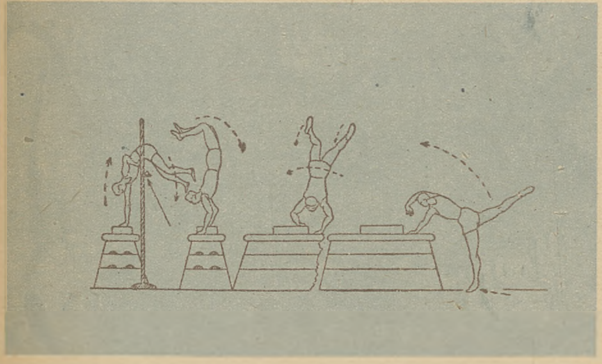
Stanisław Maszewski



Antoni Morończyk — mistrz Polski w skoku o tyczce w ćwiczeniu na linie. Rekord życiowy Morończyka wynosi 410 cm



Skok „zajęczy"

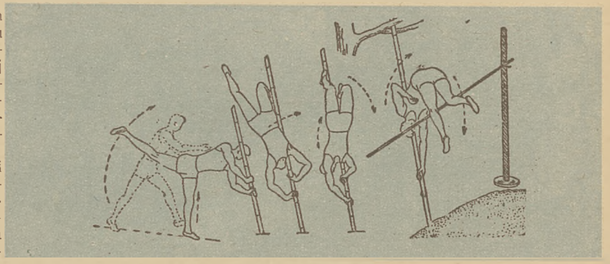


Jedno z najtrudniejszych i najważniejszych ćwiczeń dla tyczkarza. Wykonuje się je na skrzyni wysokości około 60 cm. Rozbieg następuje pod katem około 30 stopni. Odbicie lewą nogą, po czym przejście do „stójki", wyprost ramion z równoszesnym „załamaniem" się w biodrach i lądowanie. Przy ćwiczeniu tym doskonali się najważniejsze elementy przejścia poprzeczki. Dla stworzenia warunków — jak najbardziej zbliżonych do właściwego skoku należy: a) położyć na skrzynię specjalny, gładki klocek drewniany, ażeby prawa ręka znalazła się wyżej; b) przechodzić przez poprzeczkę i to na wysokości 50 — 100 cm ponad skrzynią

ĆWICZENIA, KTÓRE WYKONYWAĆ NALEŻY JAK NAJCZĘŚCIEJ, W TERENIE I NA SALI



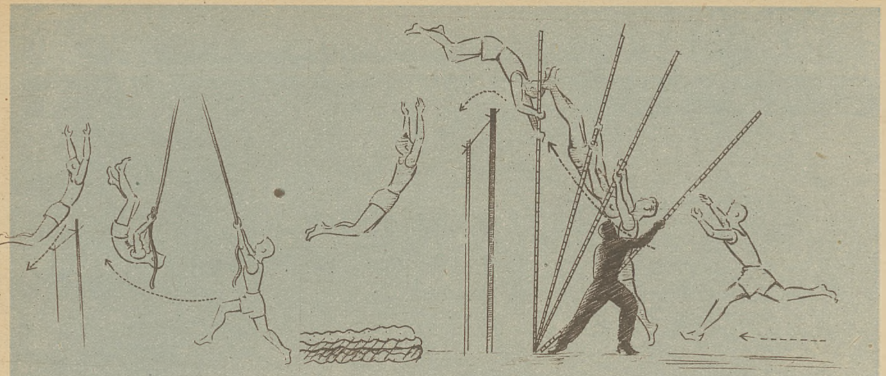
Z naskoku na tyczkę — skok przez poprzeczkę



Z odbicia z ziemi lub z wywyższenia — „stójka", wyprost ramion z równoczesnym załamaniem i lądowanie na piasek lub materac

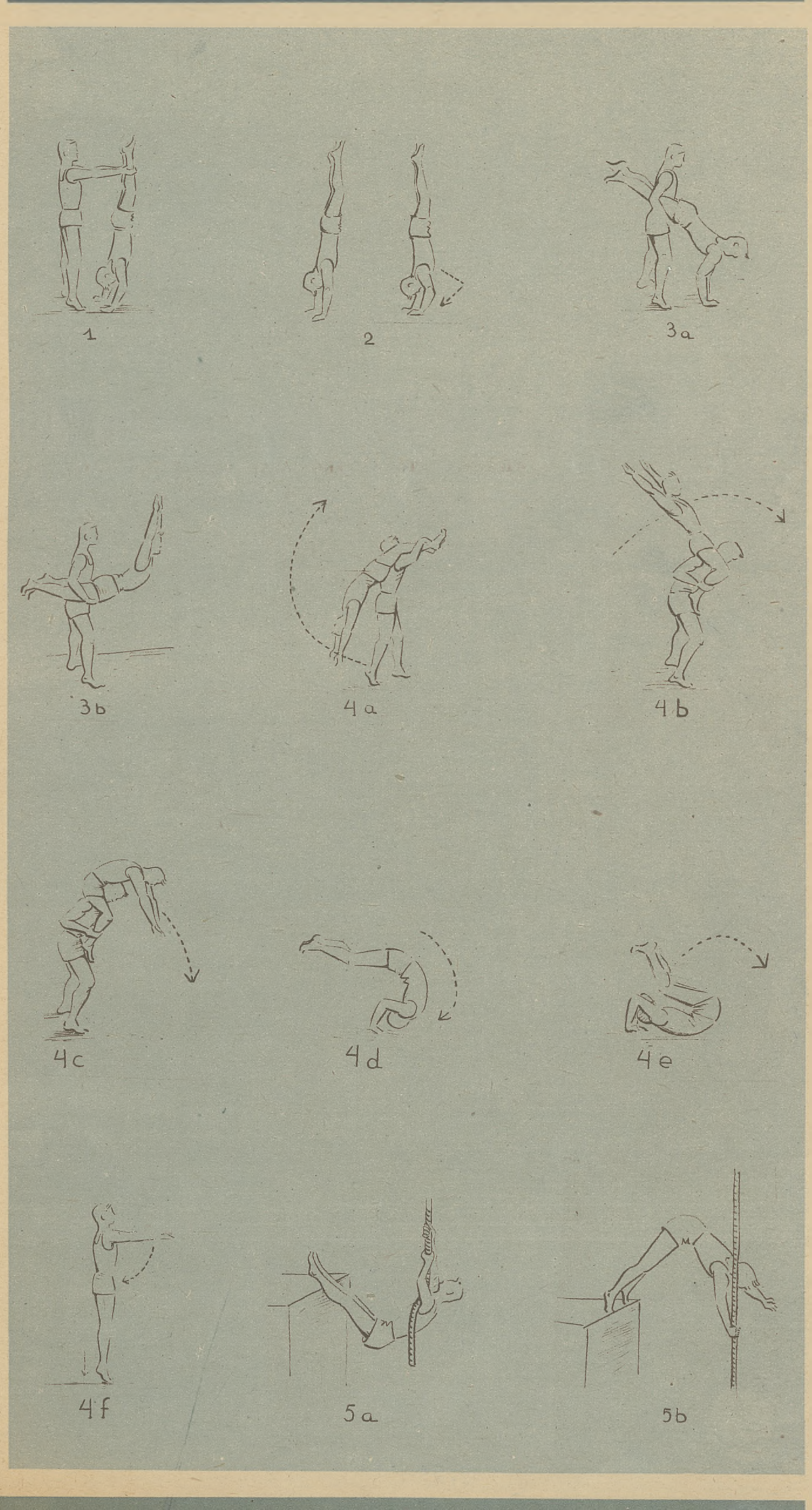


Przejście poprzeczki w mistrzowskim wykonaniu Ozolina — rekordzisty ZSRR. Do takiej perfekcji skoku doszedł Ozolin dzięki systematycznym ćwiczeniom na przyrządach



Nauka skoku na tyczce przytrzymywanej przez instruktora. Ćwiczenie wykonywać można na sali, posługując się specjalną skrzynką do wbijania tyczki [redacted] Lądować można na materace

ĆWICZENIA SPECJALNE TYCZKARZA



EKWIPUNEK NARCIARZA



ciąg dalszy z nr 21-go

Kijki to jedna z ważniejszych części ekwipunku narciarskiego. Przechodziły one również pewnego rodzaju ewolucje podobnie jak i więźby. Zdarsky, twórca pierwszej szkoły jazdy, tzw. alpejskiej lub lilienfeldzkiej, używał jeszcze w początkach bieżącego stulecia jednego dwumetrowej wysokości kija bambusowego, silnie u dołu okutego. Bilgeri, którego szkoła w swoim czasie miała zwłaszcza w środkowej Europie duże powodzenie, używał już dwóch kijków początkowo składanych, następnie odzielnych. Były już one podobne do dzisiejszych, miały jednak duże i stosunkowo ciężkie talerzyki.

Szkoła norweska wprowadziła dwa kijki lekkie, wysokie, używane dziś do biegów płaskich. Obecnie stosowana technika zjazdu wymaga już kijków lekkich i krótkich sięgających zaledwie do łokcia. Dla celów turystycznych kijki mogą być nieco dłuższe sięgające nawet do pachy.

Kijki wyrabia się z bambusu, tonkinu (odmiana bambusu), rurek metalowych lub z leszczyny. Kijki z drzewa jesionowego są niepraktyczne i niebezpieczne w użyciu, gdyż łatwo ulegają złamaniu. Najczęściej używanymi kijkami są kijki bambusowe lub tonkinowe. Kijki tego rodzaju są lekkie i w miarę elastyczne.

Kijki takie moją kształt rurki o ściankach cieńszych lub grubszych. Rurka na całej długości pozamykana jest wewnątrz przegródkami uwidocznioymi na zewnątrz t.zw. kolankami. Powietrze znajdujące się wewnątrz rurki przybiera temperaturę otoczenia, lecz raptowna zmiana, spowodowana przez wyniesienie kijków z ogrzanego pokoju na mróz lub odwrotnie, powoduje raptowne rozszerzanie się lub kurczenie ścianek, a w konsekwencji pękanie ścianek kijka. Należy więc tego rodzaju kijki przechowywać razem z nartami w chłodnych pomieszczeniach, w żadnym wypadku nie można ich stawiać przy piecu, a nawet w mocno ogrzanych pokojach.

A oto sposoby, częściowo zapobiegające pęknięciom. W kijku należy wypalić drutem lub igłą milimetrowej średnicy otworki — po dwa w każdym przęśle — tak, by znajdowały się po przeciwnej sobie stronie z góry i z dołu. W ten sposób ścianki kijka z obydwu stron będą się jednakowo ogrzewać lub ochładzać, co zapobiegać będzie ich pękaniu.

Inną przyczyną pękania kijków bambusowych lub tonkinowych jest uderzenie. Uderzenie może być przypadkowe podczas jazdy np. o drzewo, bramkę (w slalomie) lub w chwili wywrotki o kant własnej lub cudzej narty. Najczęściej kijek pęka w dolnej części, a najwrażliwszymi są dwa lub trzy przęsła powyżej talerzyka. Dobre, luksusowo wykonane kijki mają już fabrycznie założone bandaże z celofanu. Zastąpić je można opaską z leukoplastru lub taśmy izolacyjnej 1-centymetrowej szerokości, po jednej lub dwie w każdym przęśle dolnym. Powyższe rady nie byłyby zupełne, gdyby nie zwrócić uwagi na umocowanie talerzyka, co często jest przyczyną pękania kijków. Zawleczka, którą przymocowujemy talerzyki do kijków, stanowi równocześnie oś obrotu talerzyka i ta zawleczka wytrzymuje na sobie ciężar podczas opierania się o kijek. Otwór dla zawleczki powinien być umieszczony w pancerzu metalowym, a kijek w tym miejscu powinien być wypełniony szczelnie kołeczkiem drewnianym.

Przed sezonem należy kijki starannie obejrzeć czy groty nie są stępione, czy talerzyki są w porządku i czy pętla uchwytowa znajduje się w należytym stanie.

Ubiór narciarski jest ważnym czynnikiem przy uprawianiu narciarstwa. O butach już wspominaliśmy. Skarpety powinny być grube, wełniane, lecz nie za duże, gdyż fałdy pod stopą lub w palcach mogą być przyczyną otarcia stopy. Na skarpety wciągamy spodnie długie ze strzemiączkiem u dołu. Strzemiączko powinno być zrobione z elastycznej taśmy dwucentymetrowej szerokości. Najlepszym materiałem na spodnie to kamgarn lub gabardina. Tkaniny kosmate są niepraktyczne. Ciepła flanelowa kuszula, swetr, wiatrówka, czapka i rękawice uzupełniają ubiór. Wiatrówka powinna posiadać kaptur (skafander) na wypadek silnego wiatru lub śnieżycy. Wiatrówki szyje się z tkaniny gęsto tkanej, możliwie impregnowanej, lecz nie gumowanej. Rękawice jedno lub pięciopalcowe. Pożądane są również łapawice brezentowe. Czapka lekka lecz z nausznikami. W plecaku powinno się mieć w zapasie szal wełniany i dodatkowe rękawiczki wełniane.

Dla narciarza wybierającego się na wycieczkę nieodzownym przyborem jest chlebaczek lub plecak, w zależności od ilości koniecznych rzeczy, które musi on wziąć ze sobą. Na krótkie wycieczki, praktyczne są małe chlebaczki przytraczane do pasa. Na wycieczki całodniowe duży chlebak zastąpić może plecak, lecz na większe wyprawy turystyczne konieczne jest posiadanie plecaka narciarskiego na stelarzu metalowym. Plecak taki ma ogromne zalety, gdyż ciężar jego rozłożony jest na barki i biodra, nie przegrzewa pleców i nie przeszkadza w zjazdach.

Leszek Pawłowski

RZUTY MOŻNA ĆWICZYĆ NA SALI

Wspaniałe wyniki w lekkiej atletyce zawdzięczają zawodnicy radzieccy coraz to nowym zdobyczom technicznym, coraz to doskonalszemu całorocznemu treningowi. Poniżej zamieszczamy kilka danych na temat zaprawy miotaczy radzieckich na sali gimnastycznej.

Miotacz kuli, oszczepu, dysku czy młotu powinien nawet w zimie jak najczęściej ćwiczyć z właściwym dla jego specjalności sprzętem. Mróz, błoto, wichura uniemożliwiają często w zimie uprawianie tych konkurencji na boisku lub w terenie. Praca ze sztangą, z workiem piasku, z piłką lekarską itd. daje siłę, wzmacnia mięśnie, ale nie oswaja z konkurencją, nie przyzwyczaja do sprzętu i nie zezwala na wycyzelowanie techniki. Dlatego też każdy miotacz musi dołożyć wszelkich starań, ażeby ćwiczyć z przyrządem na sali.

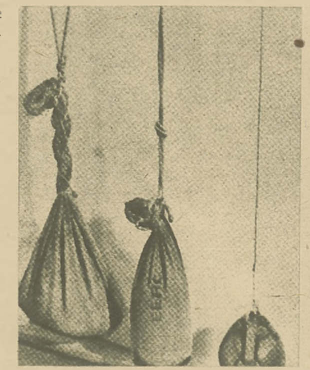


Instruktor AWF — Zygmunt Pabiś — demonstruje pchnięcie kulą skórzaną (wypełnioną opiłkami ołowianymi) na sali

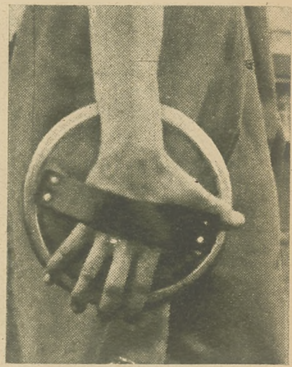
Jak to uczynić?

Miotacz kuli powinien postarać się o kulę ze skóry lub z silnego brezentu i wypełnić ją śrutem lub piaskiem. Kulę taką rzucać można na rozłożone — w odpowiedniej odległości od wyrysowanego na podłodze koła — m a t e r a c e. Jeśli zawodnik posiada do dyspozycji tylko zwykłą — metalową kulę, może nią rzucać do siatki drucianej zwieszającej się pionowo w dół. Kula odbijając się od siatki spadnie na materac. Celem osiągnięcia dobrej techniki, ćwiczyć należy naprzemian raz lekką (5 kg), to znów cięższą kulą (do 8 kg).

Do rzutów dyskiem będzie taka sama względnie nawet znacznie lżejsza siatka. Rzuty dyskiem można ćwiczyć zupełnie dobrze, jeśli rozwiesi się na sali siatkę od bramki piłkarskiej względnie od siatkówki. Dysk — posiadający pasek — (pod który wsuwa się rękę przytrzymującą dysk) nadaje się do nauki przedmachów, obrotu, a nawet „wyrzutu" — bez wypuszczenia dysku z ręki.



Wzory „młotów", którymi posługiwać się należy przede wszystkim do nauki obrotów



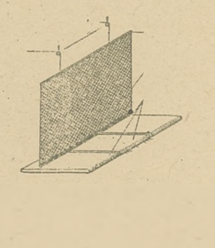
Dysk z opaską skórzaną do ćwiczeń na sali

M ł o t — łatwo można zrobić z woreczka wypełnionego piaskiem (wagi około 5 kg), przymocowując doń linkę z trójkątnym uchwytem. Mając taki przyrząd — łącznej długości 120 cm — ćwiczyć można na sali — nie tylko obroty, (które stanowią podstawę powodzenia w tej konkurencji), ale nawet — po rozwieszeniu siatki — rzuty właściwe.

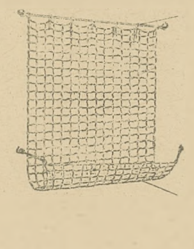
Oszczepnik szlifuje technikę rzutu, ćwicząc piłeczkami wypełnionymi piaskiem lub śrutem itd. lub ołowianymi kulami — obciągniętymi materiałem. Rzucać należy z miejsca i z rozbiegu piłkami lub kulami wagi 400 — 1000 gr. do specjalnej płachty (150 × 150 cm). Można również — co stosuje się zresztą coraz częściej — rzucać oszczepem, zakładając na jego ostrze podkładkę metalową i gumową lub parcianą piłeczkę. Rzuty te wykonuje się również do wyżej wspomnianej płachty lub do gęstej siatki.

Jak z powyższego widać, miotacz może ćwiczyć w zimie swoją specjalność na sali. Potrzeba tylko nieco pomysłowości i dobrej woli.

St. M.



Siatka do pchnięcia kulą. Wysokość siatki drucianej 150 cm, szerokość 200 cm. Dolny i górny brzeg siatki obciążony prętem żelaznym. Przed treningiem górną krawędź siatki podciąga się na wysokość około 230 cm. Rzuty wykonuje się z odległości 3 — 4 metrów od siatki



Wzór siatki do rzutu dyskiem. Do ćwiczeń użyć można siatki od piłki nożnej lub siatkówki. Unosząc dolne brzegi siatki, które za pomocą lin przymocowuje się do ścian bocznych sali, tworzy się „korytko", w które rzucony z odległości około 5 m dysk — opada

STADION SPORTOWY IM. KIROWA

Stadion położony na zachodniej stronie kresowskiej wyspy, otoczony z trzech stron wodami zatoki fińskiej, stanowi składową część ogromnego zielonego masywu nadmorskiego — Parku Zwycięstwa.

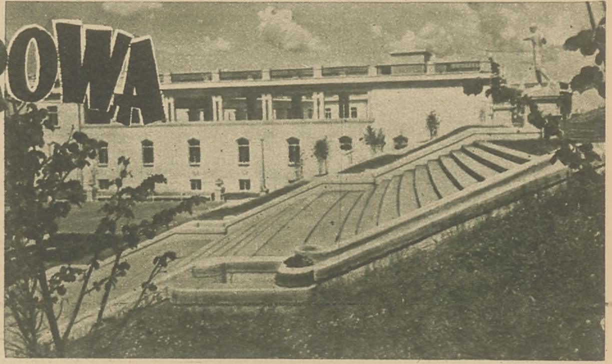
Stadion znajduje się na wzniesieniu, około 16 m ponad poziomem morza. Wewnątrz tego wzniesienia wykopano ogromną nieckę, której zbocza tworzą amfiteatr mogący pomieścić 80 tys. widzów. Dnem tej niecki jest właśnie boisko stadionu.

Na szczycie nasypu — wzgórza stworzono pierścień — pomost o szerokości 20 m. Jego obwód zewnętrzny wynosi 930 m. Powierzchnia tego kolosalnego otwartego tarasu — swego rodzaju foyer dla widzów — wynosi 1,65 ha. Od podnóża nasypu prowadzi na taras 20 szerokich kompleksów schodów. Widzowie napełniają trybuny, schodząc z tarasu (galerii) między rzędami ławeczek schodami przejść. Stadion — wzgórze dominuje nad otaczającym go krajobrazem, tworząc z nim harmonijną całość.

Budowę stadionu poprzedzały wielkie przygotowawcze prace. Przede wszystkim trzeba było osuszyć przylegającą do morza błotnistą część wyspy i podnieść jej poziom średnio o 2 metry. W tym celu specjalne ssące pompy podniosły z dna newskich odnóg około 1 miliona m³ piasku.

Następnym zadaniem, które trzeba było rozwiązać, było urządzenie trybun dla widzów. Stworzenie nowego, bardziej udoskonalonego wariantu dobrze znanych i stosowanych konstrukcji żelbetowych, stanowiło dzieło stosunkowo łatwe już do rozwiązania. Autorzy projektu nie poszli jednak utartą drogą, odrzucili żelbetową konstrukcję i zastąpili ją gigantycznym pierścieniowatym nasypem, którego wewnętrzne zbocza utworzyły zamknięty amfiteatr.

Pewne pojęcie o rozmiarach tego urządzenia dają następujące cyfry: dla utworzenia pierścieniowatego wzgórza trzeba było nasypać więcej niż milion m³ ziemi. Szerokość podstawy-nasypu wynosi 115 metrów, wysokość 12 metry. Zbocza amfiteatru zajmują przestrzeń około 13 ha. Wymiary amfiteatru, wzdłuż wielkiej osi elipsy, — 283 metry, wzdłuż małej — 211 m. Trybuny nie mają przejść między rzędami i składają się z 55 rzędów miejsc siedzących rozdzielonych poprzecznymi (rozchodzącymi się promienisto) przejściami na 52 sekcje mieszczące od 1.430 do 1.650 widzów każda. Głębokość rzędu 75 cm, wysokość ławek 45 cm, szerokość 42 cm. Ogólna długość ław dla widzów w linii prostej wynosi 32 kilometry!



Zewnętrzne zbocza wzgórza stadionu opasano dwoma pierścieniowatymi tarasami o szerokości 5,5 metra. Wokół wzgórza, u jego podstawy, biegnie magistrala o szerokości 12 metrów, która kończy się na placu przed stadionem. Poza tym połączona jest ona z górnymi tarasami 18-ma kompleksami schodów, równomiernie rozmieszczonymi na całym obwodzie wzgórza. Na górny taras prowadzi także wielka pochylnia, umożliwiająca wjazd samochodów.

Główne wejście umieszczono na małej osi elipsy amfiteatru. Zbudowano tu dwa kompleksy oddzielnych równoległych schodów, rozdzielonych pasem gazonów i kwietników. Na swej długości każdy z kompleksów rozczłonkowano na trzy części: dolną, która prowadzi na pierwszy pomost, średnią łączącą pierwszy pomost z drugim i górną, która prowadzi bezpośrednio na szczyt wzgórza, na taras. Szerokość schodów — 15 m. Konstrukcja schodów nadzwyczaj estetyczna. Rozczłonkowanie ich na oddzielne sekcje ułatwia wchodzenie na szczyt wzgórza stadionu.

Gigantyczny taras na szczycie wzgórza, okrężne drogi opasujące jego zbocza, schody — wszystko to jest przede wszystkim terenem parku, a nie tylko składową częścią stadionu, mającą utylitarne znaczenie. Zbocza stadionu — pokryte zielonym dywanem gazonów, na których zasadzono 11 tys. drzew i krzewów i wiele żywopłotów — tworzą cieniste aleje i jakby naturalne przedłużenie parku.

Prześliczny widok otwiera się ze szczytów wzgórza. W dni zawodów sportowych i w dni, kiedy trybuny są puste, odwiedzający park mogą wejść na szczyt wzgórza, spacerować po tarasach i zachwycać się piękną panoramą.

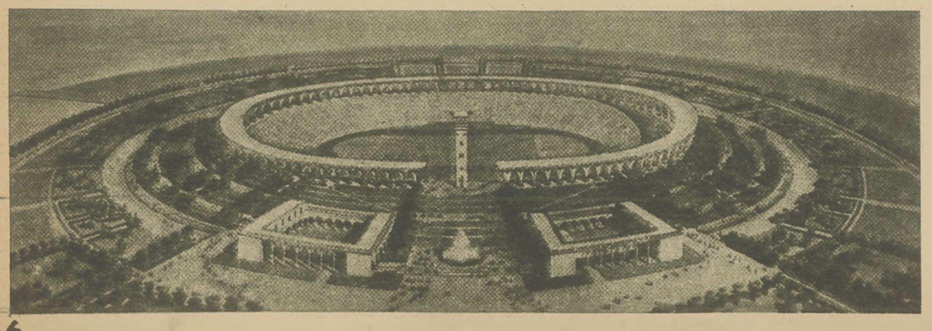
Stadion jednak, to tylko pierwsza faza budownictwa tego wielkiego obiektu sportowego. Projekt przewiduje zbudowanie na górnym tarasie krytej galerii. W parku mają być wybudowane dziesiątki treningowych boisk sportowych. M. in. powstaną tu 2 boiska piłki nożnej, dziesiątki boisk do koszykówki i siatkówki, korty tenisowe. Zamierza się tu także stworzyć wielki kombinat urządzeń dla sportów wodnych z plażą na 30 tyś. ludzi, otwartymi basenami pływackimi, przystaniami yacht-klubów i torem dla regat wioślarskich, o długości 2 km i szerokości 42 m.

Na głównym tarasie, w środku głównego sektora, zaprojektowano wieżę o wysokości 65 m. Na szczycie jej umieszczony będzie wyciosany z kamienia posąg Kirowa.

Jak widzimy istnieje zasadnicza różnica między sowieckimi urządzeniami a stadionami kapitalistycznych krajów. W ZSRR stadion — to przede wszystkim miejsce ćwiczeń sportowych dla mas i miejsce wypoczynku dla pracujących. W krajach kapitału to handlowe przedsiębiorstwo, obliczone tylko na największy dochód. Prywatni właściciele stadionu, w pogoni za zyskiem, starają się wtłoczyć w nie jak największą ilość ludzi, skutkiem czego tylko nieznaczną część trybun przeznaczają dla siedzących, większość zaś miłośników sportu zmuszają do stania. Na stadionie Kirowa całe 80 tys. widzów ma zapewnione miejsca siedzące.

Przy urządzeniu stadionu Kirowa ideą przewodnią była stalinowska troska o ludzi, staranie o stworzenie widzowi i uczestnikowi zawodów jak największej wygody.

H. D.



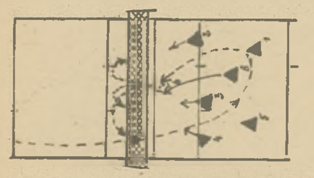
Jak grano
NA MISTRZOSTWACH SIATKARSKICH EUROPY W SOFII

W Sofii, w dniach od 14 do 22 października sześć siatkarskich drużyn kobiecych i męskich walczyło o prymat w Europie. Na długo przed tym, wszystkie drużyny doskonaliły na obozach technikę zawodników i taktykę zespołów. Obozy te trwały od trzech i pół miesięcy (Bułgaria) do czterech tygodni (Węgry, Rumunia, Czechosłowacja).

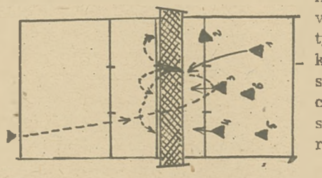
Obok mistrza świata, drużyny ZSRR — najlepszego zespołu o najwyższych walorach technicznych i taktycznych poszczególnych zawodników — o wiele słabszą okazała się drużyna Czechosłowacji, a pozostałe cztery zespoły męskie przedstawiały jeszcze słabszy, choć wyrównany poziom. O zwycięstwach w tej grupie decydowała planowa, solidna praca przez cały rok i obozy szkoleniowe przed zawodami. Z zespołów tych na czoło wybiła się drużyna Bułgarii dzięki olbrzymiemu wkładowi pracy. Wszyscy zawodnicy — przez cały rok uczęszczali na treningi kadry państwowej, a trzy i pół miesięczny obóz zespolił drużynę i dał jej możność — w taktyce gry — pełnego wykorzystania indywidualnych walorów poszczególnych zawodników.

Drużyna ZSRR obok poprawy walorów technicznych, (do perfekcji doprowadzone podania i wystawiania) urozmaiciła taktykę ataku do tego stopnia, że całkowicie uniemożliwiła przeciwnikowi zastawianie w trójkę, przez co drużyna czechosłowacka, stosująca dotychczas trójblok, zmuszona jest zastawiać pojedynczo. (Taktyka ataku oparta była na krótkich wystawieniach z wyskoku, z tym, że podbicie piłki w górę nad siatką wykonywano oburącz lub jedną ręką. Krótkie wystawienia ograniczały wprawdzie przestrzeń (wzdłuż siatki) możliwą do ataku, nie mniej jednak stosowanie zaskoczenia utrudniało skuteczne zastawienie. Pierwsza piłka podana od tyłu miała już charakter wystawienia. Podawana była ona wysokim łukiem nad siatkę. Jeżeli przeciwnik nie próbował przez zastawienie przeszkodzić jej zbiciu — była zbijana, jeśli wyskakiwał w celu obrony, to krótkim podbiciem kierowana była do sąsiada z lewej lub prawej strony ataku. Ten sposób gry ataku drużyny radzieckiej — wymagający od zawodników wspaniałego przygotowania technicznego, błyskawicznej orientacji i szybkości, doprowadzał przeciwników do pełnej dezorganizacji w obronie. Często bowiem w chwili zbicia piłki wszyscy trzej radzieccy zawodnicy byli w powietrzu i do ostatniej chwili niewiadomo było, który z nich uderzy.

Drugim sposobem dezorganizowania obrony przeciwnika było wprowadzenie do linii ataku jednego z zawodników obrony jako wystawiającego. (Rys. 1 i 2). Piłkę z pola obrony wysokim łukiem kierowano nie do któregoś z zawodników ataku, ale do linii ataku pod siatkę na ściśle określone miejsce, na które podbiegał od tyłu zawodnik stojący na środkowej lub prawej stronie i on dopiero wystawiał ją do zbicia jednemu z trzech atakujących. Oba te sposoby ataku dozwalały na uderzenie piłki bez zastawienia lub przy jednym zastawiającym i zmuszały drużynę przeciwnika do „krycia każdy swego".



Rys. 1



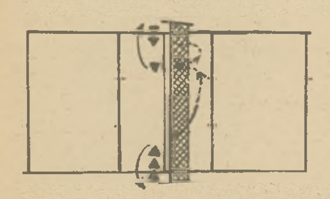
Rys. 2



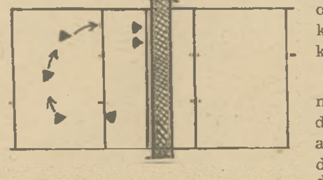
Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6

W obronie, drużyna ZSRR asekurowała zastawiających przez środkowego obrony (rys. 3), a pozostali dwaj zawodnicy znajdowali się w chwili ataku dwa do trzech metrów od linii krańcowej boiska, gotowi na wszelką interwencję i przyjęcie zbitej piłki (rys. 3).

Jeszcze w roku ubiegłym drużyna radziecka asekurowała zastawiających przez dwu zawodników: środkowego i odpowiedniego skrzydłowego prawego — jeśli zastawienie było z prawej strony, lewego — jeśli zastawiali lewy i środkowy ataku (rys. 4). Przestawienie się na nową, bardziej precyzyjną technikę gry zawdzięczają siatkarze radzieccy między innymi ćwiczeniom technicznym i szczegółowemu opracowaniu każdego elementu gry.

Ćwiczenie pierwsze: zawodnicy stoją w dwu rzędach pod siatką na pozycji prawego i lewego ataku. Pierwsza piłka podana jest do zbicia na odległość 1—2 m od zawodnika przeciwnego rzędu. Ten, w wyskoku, wystawia ją w górę i w tył do sąsiada, sam zaś udaje się na koniec swego rzędu; dopiero następny przerzuca ją do rzędu przeciwnego, gdzie znów pierwszy wystawia ją do tyłu, a następny przerzuca piłkę w przód (rys. 5).

Ćwiczenie drugie: wystawianie piłki w trójkach, w linii ataku, w wyskoku, (bez ataku i z atakiem).

Czechosłowacja była drużyną technicznie i taktycznie słabszą niż w roku ubiegłym na mistrzostwach świata w Pradze. Drużyna ta przeszła obecnie z obrony przez zastawianie w trójkę do zastawiania we dwóch. Asekurują oni dziś skrzydłami, z tym, że skrzydła obrony wraz ze środkowym tworzą wycinek koła, które przesuwa się po obwodzie w zależności od tego, z której strony konieczna jest asekuracja (rys. 6).

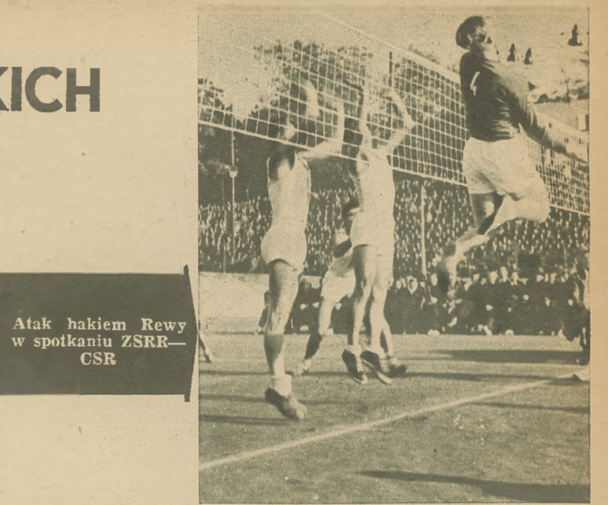
Zespół bułgarski posiada podobny styl gry i taktykę w obronie co drużyna ZSRR. Drużyna węgierska asekuruje przy zastawianiu skrzydłami, które są wysunięte do przodu, a rumuński gra w obronie jednym i drugim sposobem.

Sędziowanie — przy piłkach trudnych w obronie i wczasie taktycznie ciekawych i trudnych momentów gry — tolerancyjne. Tolerancję tę tłumaczy się tym, że jeśli zawodnik broniąc piłki rzuca się 3 do 4 m, narażając się na niebezpieczeństwo urazu, to trudno mu odgwiżdżać lekko przetrzymaną lub wątpliwie podwójną piłkę. Natomiast przy piłkach łatwych wymagana jest czystość uderzenia. W każdym wypadku — sędziowanie powinno być zgodne z duchem gry, a tym samym nie może utrudniać jej rozwoju technicznego i taktycznego.

Zygmunt Kraus



Reprezentacyjna drużyna Polski



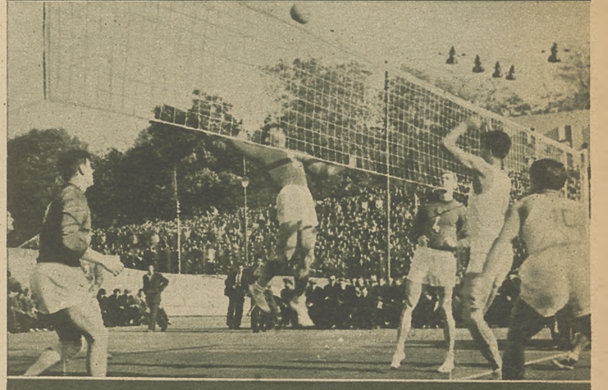
Atak hakiem Rewy w spotkaniu ZSRR—CSR



Zastawienie przez jednego w spotkaniu ZSRR — CSR



Pojedyncze zastawienie w spotkaniu ZSRR — CSR



Tessarz CSR zastawia wspinając się na palce (spotkanie ZSRR — CSR)



Drużyna ZSRR — mistrz świata w siatkówce.
Wszystkie zdjęcia — Kraus

PO SIŁY DO PRACY, PO ZDROWIE



Jakże miło i pożytecznie — po roku pracy w sali wykładowej, bibliotece, laboratorium, po setkach godzin spędzonych nad książką — odetchnąć świeżym, mroźnym powietrzem w potokach intensywnego, górskiego słońca



Spacer w ośnieżonych górach, podziwianie pięknych tatrzańskich widoków jest wspaniałym odpoczynkiem dla górnika, włókniarza, hutnika, murarza, chłopa, słowem — dla każdego człowieka pracy



Janek, syn robotnika z Chrozowa, po raz pierwszy w życiu przypiął do nóg narty. Ludowa Ojczyzna setkom takich jak on umożliwiła spędzenie wakacji w najpiękniejszych i najzdrowszych okolicach Polski

Nadchodzi zima, a wraz z nią sezon sportów zimowych. Szykujcie narty, saneczki, ciepłe swetry, mocne buty, skarpety, kombinezony.

Ośrodki sportów zimowych — Zakopane, Krynica, Wisła, Szczyrk, Ustroń, Bielsko, Szklarska Poręba, Karpacz, Polanica, Duszniki, Kudowa — oczekują Waszego przybycia.

Po wielu miesiącach intensywnej i wydajnej pracy zasłużyliście na wspaniały wypoczynek. Taki właśnie wypoczynek szykuje dla Was Fundusz Wczasów Pracowniczych.

We wszystkich ośrodkach sportów zimowych przygotowane są już na Wasze przyjęcie komfortowe domy wczasowe. Tysiące par nart, butów narciarskich, saneczek, łyżew — są do Waszej dyspozycji.

W Warszawie zakończył się już kurs przygotowawczy dla instruktorów, którzy w ośnieżonych, w słońcu skąpanych górach, udzielą Wam wszelkich wskazówek w nauce jazdy na nartach, łyżwach, którzy organizować dla Was będą ciekawe, pouczające wycieczki, którzy w długie zimowe wieczory pomogą Wam w urządzeniu ogniska.

A więc w góry! Po siły do pracy! Po zdrowie!



— O ileż radośniej, o ile wydajniej będziemy pracować po tak cudownie spędzonych wczasach



— I pomyśleć, że jeszcze rok temu nie umiałem zrobić kroku?



Schronisko na Ornaku już od wczesnych godzin rannych rozbrzmiewa kipiącym radością życiem. Wieczorem, znużeni trudem narciarze, zbiorą się przy wspólnej wieczerzy, zaplanują program dnia jutrzejszego



Wszystkie drogi prowadzą na...! Obiad w Domu Wczasowym jest obfity i smaczny. Smakuje tym lepiej jeszcze, im dłuższa i bardziej wyczerpująca była poranna wycieczka



Upadek — podczas słonecznej pogody, na puszystym śniegu, w bezustannym ruchu — nawet w tak skąpym stroju nie grozi żadnymi przykrymi następstwami



Dziś może z trudem utrzymujesz się na nartach. Jutro, gdy dołożysz starań, być może potrafisz wykonać nawet taką „karkołomną“ ewolucję



Gdy zbliża się już zachód słońca, warto pomyśleć o powrocie do schroniska



TENIS STOŁOWY

podania i smecze

PODANIE

Podanie jest zasadniczo sposobem wprowadzenia piłki do gry. W miarę jednak rozwoju techniki tenisa stołowego, podanie stało się uderzeniem atakującym. Szczególnie niebezpiecznym stało się podanie stosowane przez niektórych graczy, polegające na nadawaniu piłce fałszu palcami (ruchu obrotowego).

Dzięki temu podaniu, którego nie mogli przyjąć najlepsi nawet gracze, gra stała się jednostronna, zwycięstwa zaś odnosili specjaliści w tego rodzaju „fałszowaniu" piłek.

Ponieważ podanie takie eliminowało prawdziwą sportową walkę, Międzynarodowy Związek Tenisa Stołowego wydał przepis zabraniający nadawania piłce jakiegokolwiek fałszu, z wyjątkiem fałszu nadanego za pośrednictwem rakietki. Od tego czasu piłka przy podaniu musi leżeć na otwartej dłoni.

Gracz podający podrzuca piłkę w powietrze bez wprawienia jej w ruch obrotowy. Podrzucona piłka winna być tak uderzona rakietką aby najpierw dotknęła pola po stronie gracza podającego, a następnie przechodząc ponad siatką dotknęła pola po stronie odbierającego. Przy podawaniu wolna ręka wyrzucająca piłkę winna być otwarta, palce wyciągnięte i złączone, kciuk wolny: Piłka leżąca na dłoni nie może być w żaden sposób ściskana lub wypychana palcami. Wprowadza się ją do gry przez podrzucenie w górę. O ile przepis ten nie jest przez gracza przestrzegany, sędzia po raz pierwszy zarządza powtórzenie piłki, następnym zaś razem zalicza punkt na korzyść przeciwnika. Ponadto należy pamiętać, iż w chwili uderzenia piłki, winna ona się znajdować poza liniami końcowymi i pomiędzy przedłużeniami linii bocznych stołu. —

Rozróżniamy następujące rodzaje podań:

1) Bez nadania fałszu: piłkę uderzamy rakietką z lewej lub z prawej strony tak aby przeszła ona możliwie jak najniżej nad siatką, (po dokładnym opanowaniu tego rodzaju podań można przejść do nauki dalszych.

2) Z nadaniem fałszu, podanie przy którym wprawiamy piłkę w ruch obrotowy (tylko rakietką).

a) podanie przy którym piłkę „podcinamy" (ruch obrotowy piłki przeciwny do kierunku jej lotu).

b) podanie przy którym wprawiamy piłkę w ruch obrotowy po osi piłki, taki jak przy uderzeniach atakujących (ruch obrotowy piłki w kierunku jej lotu).

c) podanie o fałszu bocznym, przy którym uderzamy piłkę z prawej lub z lewej (ruch obrotowy piłki dookoła osi pionowej). Piłka przy takim podaniu odskakuje przeciwnikowi na prawą lub lewą stronę jego pola, w zależności od tego czy uderzamy ją z prawej czy z lewej strony.

Przy podaniu z lewej: prawą nogę cofamy, lewa w przodzie. W chwili uderzenia piłki ciężar ciała przenosimy na lewą nogę. Przy podaniu z lewej, wysuwamy do przodu prawą nogę i na niej też opieramy ciężar ciała w momencie uderzenia piłki.

Podania, przy których „podcinamy" piłkę lub wprawiamy w ruch obrotowy wierzchołkowy (podobnie jak przy uderzeniach atakujących) możemy wykonywać z lewej jak również z prawej strony. Niezależnie od rodzaju podania staramy się zawsze tak uderzyć piłką, aby po odbiciu się od pola gracza podającego przeszła ona jak najniżej nad siatką na pole przeciwnika. Aby to osiągnąć, ruch rakietki nie może iść w kierunku prostopadłym z góry na dół do powierzchni stołu, (piłka będzie wówczas wysoka i łatwa do ścięcia), ale musi iść w kierunku poziomym. Dzięki takiemu ruchowi podanie nasze będzie płaskie i ostre, co w dużej mierze utrudni przeciwnikowi zaatakowanie.

W zasadze nie wszyscy gracze uważają podanie za uderzenie atakujące. Po wydaniu przez Międzynarodowy Związek Tenisa Stołowego przepisu zakazującego „kręcenia" piłki palcami, dobry gracz nie obawia się żadnego podania. Atakujący charakter podania polega dzisiaj jedynie na nagłym uderzeniu piłki i zaskoczeniu przeciwnika szybkością. Każdy z graczy winien opanować możliwie jak najwięcej rodzajów podań. Pozwoli mu to na zaskoczenie przeciwnika nie tylko szybkością, ale i nagłą zmianą rodzaju podania.

SMECZ

Smecz, stosowany przeważnie do „zabicia" wysokich piłek, jest uderzeniem bardzo efektownym, a zarazem trudnym do przyjęcia.

Przy smeczu przyjmujemy piłkę w najwyższym punkcie jej odbicia i uderzamy tak silnie, aby przeciwnik nie był w stanie jej przyjąć. Smeczować piłkę możemy zarówno uderzając ją z lewej jak i z prawej strony. Najskuteczniejszym jednak jest smecz z prawej, pozwalający na dużo silniejsze uderzenie. Smecząc piłkę z lewej (ruch uderzenia idzie z góry na dół), wprawiamy ją w ruch obrotowy.

Korzystając z tego, iż smeczujemy przeważnie piłki wysokie, możemy dla skuteczniejszego ich uderzenia ustawić się tak, aby wszystkie piłki smeczować z prawej. Nawet jeżeliby udało się przeciwnikowi przyjąć zasmeczowaną piłkę, co się rzadko zdarza, zdążymy zawsze powrócić do zasadniczej pozycji dla jej odbicia.

Przygotowując się do smeczu z prawej, trzymamy rakietkę pionowo, pod kątem 90 stopni w stosunku do powierzchni stołu; jednocześnie zachowujemy prawidłowe ustawienie nóg. W momencie uderzenia przenosimy ciężar ciała na lewą nogę wysuniętą do przodu. Rakietka, w chwili uderzenia styka się z piłką w punkcie wierzchołkowym i szybkim ruchem nakrywającym, (ukośnym. skierowanym z góry na dół), wprawia ją w szybki ruch obrotowy.

Skuteczny smecz w decydującym momencie spotkania może się przyczynić do zdeprymowania przeciwnika i przechylenia szali zwycięstwa na naszą korzyść. Opanowanie tego uderzenia — to jeszcze jedna skuteczna broń w ręku każdego gracza.

Jerzy Czerniachowski

PŁYWANIE MOTYLKIEM

(ciąg dalszy z Nr. 22)

PRACA NÓG

W motylku stosuje się ruchy żabkowe starego typu, żabkowe „kolisto" oraz takie, w których uwidaczniają się pewne cechy, delfinowej pracy nóg. W tym ostatnim sposobie nogi od chwili zakończenia ruchu w przód — „podciągania" do momentu „zawarcia" pracują sposobem „kolistym" z tą jednak różnicą, że starają się zagłębić znaczniej w wodę. Natomiast, gdy osiągną to łącząc się wówczas załapują wodę od dołu podeszwami stóp i następnie tak jak w krawlu pchają wodę w tył w górę uginając w kolanach. Taka praca nóg jest trudna i wymaga umiejętności pływania delfinem. W motylku ruchy nóg mogą być mniej lub bardziej obszerne. Regulują tą sprawę te same zasady co w pływaniu żabką. Jednak zazwyczaj obszerność ich jest mniejsza niż w żabce. Przede wszystkim dlatego, że w motylku uznaje się pracę ramion za „główny" motor „napędowy" i przeto mniej energii kieruje się na nogi pomniejszając obszerność ich ruchu. Postępowanie powyższe wydaje się szczególnie uzasadnionym, gdy się ma do czynienia z pływakami posiadającymi potężne ramiona, a przy tym niezbyt silne nogi względnie usztywnioną miednicę utrudniającą obszerną pracę nóg.

K o o r d y n a c j a r u c h ó w — bywa dwojaka, albo ta sama co w pływaniu żabką, albo też „sprinterska", przy której ramiona i nogi dokonują efektywnej części pracy jednocześnie.

Koordynacja sprinterska pojawia się zwykle sama przy szybkim pływaniu bez pauz i zanika automatycznie przybierając charakter żabkowy przy zwalnianiu tempa ruchów. Zjawisko to występuje u wielu zawodników.

O d d y c h a n i e. Powietrze pobiera się ustami. Wydech rozpoczyna się nieraz nad wodą. Zasadniczo przebiega on jednak w wodzie. Powietrze wypuszcza się ustami, zas jego „resztki" czasami nosem. O ile zakańcza się wydech nosem, to nie należy tego czynić „na siłę", gdyż mocne dmuchanie powietrza przez nos w wodę może powodować infekcję, zapalenia zatok czołowych itp.

K o o r d y n a c j a o d d y c h a n i a z p r a c ą r a m i o n — przebiega następująco: Wdech zaczyna się, gdy ramiona kończą akcję pociągnięcia i „wydobywają się z wody". Trwa w czasie przenoszenia ramion nad powierzchnią, jednak nie zawsze, do chwili zakończenia tej czynności. Wydech zaś dokonuje się w czasie zanurzania ramion i wiosłowania wody. Ten rodzaj koordynacji jest najdoskonalszy, gdyż wdech przypada na okres, w którym „poszerza" klatkę piersiową unoszenie ramion tyłem w górę, natomiast wydech w czasie, gdy pomniejsza jej objętość ruch wiosłujący ramion od przodu w dół.

R u c h g ł o w y. — W motylku w większym jeszcze stopniu niż w żabce da się uzyskać wynurzenie ust przez „wyciąganie" głowy w przód, jakby się chciało wydłużyć szyję. Ułatwia to właściwość motylkowej pracy ramion polegająca na tym, że ramiona ciągnąc wodę nietylko nadają ciału szybkość, ale jednocześnie „wysuwają" je nieznacznie w przód w górę. Przy umiejętnym wynurzeniu ust powierzchnia twarzy ustawiona jest pod kątem ostrym do powierzchni wody, a usta znajdują się tuż przy powierzchni wody. Błędem jest zadzieranie głowy w górę jakby się chciało patrzeć w górę, a również wynurzanie nadmierne tułowia — barków i ust z wody ponad potrzebę oddychania.

D w i e „s z k o ł y" p ł y w a n i a m o t y l k i e m. — Są zwolennicy pływania motylkiem bez pauz — przy użyciu szybkiego tempa i dużej częstostliwości ruchów. Drudzy zaś sądzą, że da się uzyskiwać doskonałe wyniki zwłaszcza na dystansie 200 m. przedłużonymi, wolniejszymi ruchami: Obie szkoły mają rację, która jest lepszą dla danego zawodnika, zależy to od jego budowy ciała. Szybkie ruchy, pływanie bez pauz daje często lepsze wyniki u pływaków, u których praca ramion jest mniej efektywną, miękką i obszerną. Sprawdza się to zwłaszcza na krótkich dystansach 100 m. i poniżej. Jak i w żabce zaopatrywanie się w powietrze bywa dokonywane przez niektórych pływaków co drugi cykl pracy ramion (na finiszu, lub większej, lub mniejszej części dystansu).

Zygmunt Wieliński

W numerze poprzednim w artykule pt. „Przerzutka" zostały zamienione podpisy pod rysunkami. Zamiast Rys. 2, Rys. 3 i odwrotnie, Rys. 3 został omyłkowo odwrócony.

KOSZYKÓWKA — ATAK POZYCYJNY



W momencie, gdy nie powiódł się drużynie atakującej „szybki atak" i liczba graczy broniących zrównała się na polu atakowania z liczbą graczy atakujących, zachodzi potrzeba innego (zorganizowanego) sposobu atakowania, któryby rozbił obronę przeciwnika i przyczynił się się do zdobycia punktów. Jest to t.zw. „atak pozycyjny". Rozpoczyna się on po nieudanym „szybkim ataku" przez podanie piłki do tyłu. Wszyscy zawodnicy obowiązani są wtedy zająć pozycje przewidziane systemem atakowania pozycyjnego, jaki drużyna sobie obrała.

UWAGA: Bardzo nieliczny procent drużyn na świecie posługuje się tylko atakowaniem pozycyjnym z pomijaniem szybkiego sposobu atakowania.

Systemów atakowania pozycyjnego jest kilka, między innymi 4-1, 3-2, 2-1-2. Dobór odpowiedniego systemu atakowania pozycyjnego nie będzie zależał tylko od chęci trenera czy zawodników, ale musi być podyktowany możliwościami, a w szczególności wzrostem zawodników i ich szybkością. Tak np. mając w drużynie bardzo wysokiego środkowego, zastosujemy system 4-1, przy większej ilości wysokich 3-2.

Atakowanie pozycyjne 2-1-2 będziemy zalecali dla zawodników szybkich i o średnim lub niskim wzroście t.zn. dla takich, którzy po zajęciu pozycji pod koszem nieporadzą sobie z przeciwnikiem i będą dopiero groźni, gdy drogą odpowiedniego przeprowadzenia akcji znajdą się błyskawicznie pod koszem (do którego strzelamy) i zdobędą punkty.

W ataku pozycyjnym 2-1-2 zawodnicy zajmują następujące pozycje; środkowy na linii rzutów wolnych, skrzydłowi w rogach boiska, a obrońcy w pobliżu linii środkowej (rys. 1). Szerokie rozstawienie zawodników po polu atakowania rozciąga obronę przeciwnika i daje większe możliwości rozgrywania piłki. Celem łatwiejszego rozbicia obrony „każdy swego", drużyna powinna posługiwać się zasłoną, co umożliwi wyjście atakujących na pozycje strzałowe (patrz w poprzednim numerze artykuł W. Kłyszejko „Zasłona"). Zawodnicy podają piłkę i wyzwalają swych partnerów tak długo, aż któryś z nich znajdzie pozycję do wykonania rzutu na kosz.

Częstym błędem drużyny w atakowaniu pozycyjnym 2-1-2 jest to. że zawodnicy stoją na zajmowanych przez siebie pozycjach, podczas gdy powstaje konieczność celowego biegania, zmiany pozycji i umiejętności grania na różnych pozycjach. Bardzo ważną rolę w 2-1-2 odgrywa sposób poruszania się środkowego. Środkowy nie może stać na linii rzutów wolnych i czekać na piłkę, lecz winien przebiegać z jednej strony korytarza na drugą. Łatwym sposobem poruszania się jego będzie bieg po linii prostej (rys. 2), trudniejszym wykonanie tzw. ósemki (rys. 3). Schodzenie środkowego ze swej pozycji na dłuższy czas nie jest wskazane, gdyż powoduje rozbijanie ataku pozycyjnego 2-1-2.

Środkowy winien stale pamiętać o swej roli. Jest on przede wszystkim — przy tym sposobie, atakowania „rozdzielającym" piłki, a później dopiero „strzelającym".

Skrzydłowi w ataku pozycyjnym 2-1-2 odgrywają również znaczną rolę. Muszą oni pamiętać o ruchliwości, szerokim graniu oraz atakowaniu „kosza" po strzale. Nie wolno im ciągle pchać się do środka i wytwarzać tłoku pod koszem, co utrudnia wybitnie grę. Muszą oni opanować:

1. zmianę pozycji z obrońcą i umiejętność grania na tej pozycji,
2. ogrywanie piłką środkowego, który jak wiemy spełnia rolę rozdzielającego piłki,
3. zmianę pozycji z drugim skrzydłowym, co wprowadza w obronie przeciwnika zamieszanie i daje możliwości zdobywania punktów (rys. 2).

Obrońcy jak wiemy z ustawienia drużyny zajmują stanowiska przy linii środkowej. Rozegranie ataku pozycyjnego 2-1-2 w dużej mierze zależy od nich. Mają oni bowiem przed oczyma całość gry. Głównymi ich cechami w atakowaniu winno być:

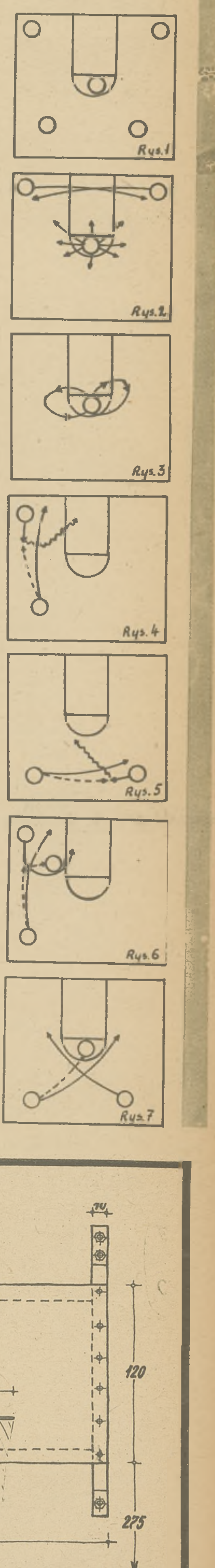
1. szerokie granie,
2. umiejętność grania ze skrzydłowymi i zmiana z nim pozycji, a za tym i pełnienie roli skrzydłowego,
3. umiejętność ogrywania piłką środkowego,
4. pamiętanie (w czasie atakowania) o przygotowaniu się do obrony,
5. doskonały rzut z półdystansu do kosza.

Od wszystkich bez wyjątku zawodników przy atakowaniu pozycyjnym 2-1-2 wymaga się umiejętności wchodzenia w akcję z piłką i bez piłki, jak również zdolność wykorzystywania każdej nadarzającej się sytuacji do strzelania kosza. To wszystko musi być poparte doskonałą techniką. Atakowanie pozycyjne 2-1-2 wytwarza cały szereg możliwości przejścia pod kosz przeciwnika i do nich głównie będą należeć przedstawione na rysunkach 4, 5, 6, 7, pozycje. Sytuacje takie wytwarzają się w ciągu całego czasu rozgrywania ataku pozycyjnego 2-1-2. Trzeba je umieć wtedy wykorzystać. Jest to sposób prowadzenia akcji na tzw. zasadach, kiedy to zawodnik wykorzystuje wszystkie swoje umiejętności techniczne i taktyczne — odpowiednio do wytworzonej sytuacji.

Drugim sposobem rozgrywania ataku pozycyjnego jest gra oparta na ściśle wyuczonych zagraniach. Zagrania te polegają na uplanowanym z góry i wyuczonym na treningach poruszaniu się każdego z zawodników na wyznaczone miejsca i na wykonywaniu ściśle określonego zadania. Zawodnicy ćwiczący takie zagrania muszą posiadać doskonale opanowaną technikę i umiejętność odpowiedniego znalezienia się **w każdej nagle wytworzonej sytuacji.** Brak tych umiejętności powoduje to, że zawodnicy nie potrafią odpowiednio poruszać się po boisku i przez jeden nieudany ruch przy zagrywce powodują zlikwidowanie akcji przez stratę piłki na rzecz przeciwnika.

Należy zaznaczyć, że nauka zagrywek może być stosowana tylko odnośnie drużyn dostatecznie zaawansowanych technicznie.

dalszy ciąg na str. 14



Sami robimy kosz

Poniżej podajemy wzór konstrukcji kosza do umocowania go na ścianie.

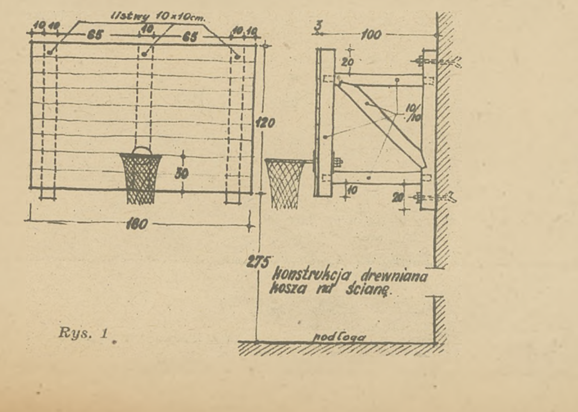
Najprostszym jest kosz podany na rys. 1, o konstrukcji drewnianej: Na dwóch ramach z kantówek o wym. 10 X 10 cm. zawieszamy tablicę z desek o grubości 8 cm. Deski winny być łączone ze sobą „na wpust" i dla zabezpieczenia od krzywienia się wzmocnione wpuszczonymi listwami.

Rys. 2 objaśnia bardzo dobrą konstrukcję żelazną z ceówek 100 X 50 mm. do której umocowuje się tablicę z dykty grugości 10 mm.

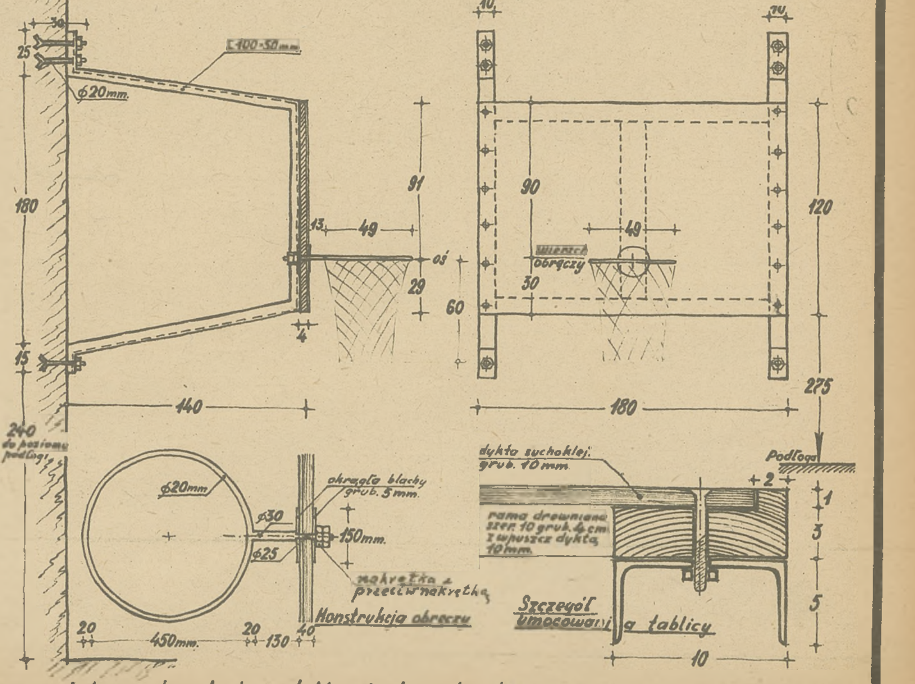
Obręcz do kosza wykonuje się z żelaza okrągłego o średnicy 20 mm z przyspawaną nóżką żelazną średnicy 30 mm. umocowaną do tablicy przy pomocy dwóch blach grubości 5 mm ściśniętych z obu stron tablicy śrubami. Wymiary wg rysunku.

UWAGA: — Przy zakładaniu koszy na ścianie należy trzymać się ściśle wymiarów podanych na rysunku.

R. Wirszyłło



Rys. 1



Rys. 2 żelazna konstrukcja tablic do koszykówki do umocowania na ściane

JAK JEŹDZIĆ MOTOCYKLEM W ZIMIĘ

Jeżdżąc motocyklem w lecie przywykliśmy do warunków przyczyniających się dodatnio do dobrego orientowania się w sytuacji na drodze tak przed sobą, z boku, jak i poza nami. Powodem tego była bezpośrednia (brak osłony twarzy, uszu i rąk) nasza „obecność" na szosie. Niczym nie hamowana reakcja nasza na wszelkie zjawiska była bardzo ostra i szybka.

W zimie natomiast sytuacja jest odmienna. Po pierwsze, uszy zakryte przed odmrożeniem odbierają wszystkie dźwięki w zmienionej formie i sile. Po drugie, w wypadku jazdy bez okularów, oczy mamy bardziej przymrużone, wskutek ostrzejszego powietrza, niż byśmy je mieli przymknięte przy tej samej szybkości w lecie. Po trzecie, ubiór zimowy nie pozwala na swobodne obracanie głowy na boki. Po czwarte, ze względu na zlodowaciałą lub zaśnieżoną jezdnię, nie słyszymy hamowania, tak bardzo charakterystycznego zgrzytu gum samochodu lub motocykla jadących obok nas.

Dotychczas utarło się niesłuszne zresztą zdanie, że wrogami motocyklisty w zimie są: śnieg, wiatr i gołoledź. Największym jednak wrogiem jest osłabienie bodźców zewnętrznych, a przez to opóźnienie wykonania koniecznych czynności. Dlatego też w zimie należy jeździć z szybkością taką, aby w każdej chwili móc zatrzymać się bez użycia lub z nieznaczną tylko pomocą hamulca.

Pamiętajmy że na gołoledzi każde, nawet najdelikatniejsze, przyhamowanie grozi upadkiem. Hamujemy przede wszystkim zmianą biegów, czyniąc to ostrożnie i w wypadku zbyt dużej różnicy szybkości między biegami, puszczając powoli sprzęgło. Jeżeli zachodzi ostateczna konieczność użycia hamulca — to posługiwać się należy jedynie hamulcem tylnym, naciskając go lekko i puszczając (czynność wykonać kilkakrotnie na zmianę). Jasne jest, że droga hamowania znacznie się przedłuży, ale niestety, nie ma na to innej rady, gdyż nacisk prowadzi do zablokowania koła, co przy małym współczynniku tarcia na lodzie powoduje poślizg i przewrócenie się.

Nie należy pod żadnym warunkiem używać w zimie hamulca przedniego, który tak przyjemnie „współpracował" z hamulcem tylnym przez całe lato. Każde bowiem przyhamowanie przodem spowoduje poślizg podłużny, który zmusi nas do szybkiego położenia się na prawy lub lewy bok, zależnie od profilu jezdni i kąta nachylenia motoru.

Równie niebezpieczne jest nagłe przyśpieszenie, gdyż prowadzi ono często do przewrócenia się w momencie zrywu.

Pomimo stosowania wszystkich ostrożności, zdarzyć się jednak może, że na oblodzonej nawierzchni koło przednie natrafi na jakąś niewidoczną wyniosłość lub bruzdę, wtedy następuje poślizg boczny i.... upadek. Pewną, lecz nie zawsze skuteczną metodą jest, przy bardzo małej szybkości, „szuranie" nogami po ziemi, zaznaczam jednak, że tylko przy bardzo małej szybkości zdołamy i to nie zawsze podeprzeć motor lub powstrzymać jego poślizg boczny. Ogólnie biorąc, zdejmowanie nóg z podnóżków, wleczenia ich po ziemi lub, co gorsze, machanie nimi w powietrzu, jest pozbawione sensu i co najważniejsze niebezpieczne. Niestety jednak, mało kto wierzy w niecelowość „szurania" nogami u motocyklistów jeżdżących nie tylko na kołach ale i na butach.

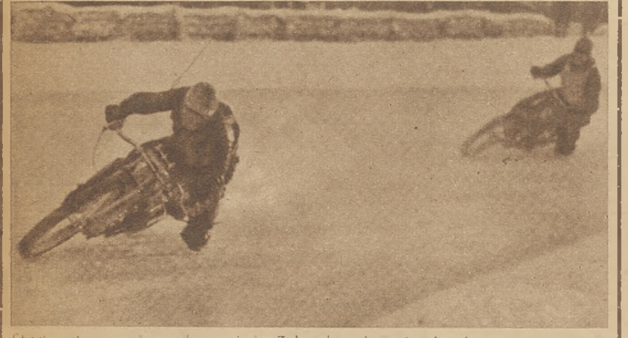
W sprawie samego upadku zdania są podzielone. Jedni zalecają puścić maszynę i upaść jak najdalej od niej, aby przewracający się motocykl nie przygniótł nas, inni znów radzą trzymać się motocykla. Zresztą przewracający się nie bardzo wie, co się z nim dzieje w momencie utraty równowagi i żadne teorie nie są mu wtedy potrzebne. Dlatego też warto wspomnieć tylko o upadku „dobrowolnym".



Oto motocykl przystosowany do wyścigów na lodowym torze

W wypadku braku możliwości zatrzymania się przed niespodziewaną przeszkodą, lepiej położyć się dobrowolnie i „jechać" na plecach lub siedzeniu, przez co uniknie się groźniejszej kontuzji i uchroni motocykl od rozbicia, oczywiście oprócz podnóżków i ewentualnie reflektora, który przeważnie nie wytrzymuje upadku.

Jeżdżąc w czasie śnieżycy lub mgły pamiętajmy, że najwolniejsza jazda będzie zawsze najszybsza. Jechać należy prawą krawędzią szosy lub ulicy i zależnie od pory dnia i gęstości śniegu lub mgły palić światła miejskie albo „do mijania", nigdy zaś szosowe. Czerwone tylne światło jest wtedy niemniej ważne niż reflektor przed nami, pilnujemy więc, aby tylne światło było nie tylko czynne, lecz także czyste i zaopatrzone w dość mocną żarówkę.



Sport motorowy nie zamika w zimie. Tak jak w lecie żużel, tak w zimie wyścigi na lodzie entuzjazmują sympatyków sportu motorowego

Na zakończenie parę słów o ciśnieniu w gumach. Ponieważ większość motocyklistów nie ma zwyczaju używać manometrów (przywiązując do tego zbyt małą wagę i sprawdzając ciśnienie „na oko" albo „na dotyk") trzeba wyjaśnić, że do jazdy w zimie dobrze jest powiększyć powierzchnię opony stykającej się z nawierzchnią co uzyska się przez zmniejszenie ciśnienia. Reasumując powyższe wskazówki otrzymamy 10 następujących zaleceń:

1. Jedź wolno, żebyś bez użycia hamulca mógł się w każdej chwili zatrzymać.
2. Hamuj łagodnie zmianę biegów.
3. Nie używaj nigdy hamulca przedniego.
4. W konieczności hamuj ostrożnie i z przerwami tylnym kołem.
5. Nie próbuj hamować na zakręcie.
6. Wiedząc, że nie zahamujesz przed niespodziewaną przeszkodą „połóż się" dobrowolnie. Lepsze to niż złamanie ręki lub nogi.
7. Nie przyśpieszaj za ostro, bo się przewrócisz, tak jak przy hamowaniu.
8. Nie wlecz nóg po jezdni, bo to i tak nic nie pomoże. Najwyżej przy bardzo małej szybkości możesz liczyć na minimalne podtrzymanie motocykla nogą.
9. We mgle i śnieżycy jedź wolno prawą stroną, paląc światło przednie i tylne.
10. Pamiętaj, że tylna lampka czerwona jest tak samo ważna jak i światło reflektorowe.

Andrzej Żymirski



TRENING ZIMOWY TENISISTY

Nowoczesny tenis jest sportem wymagającym dobrej kondycji fizycznej i mocnych nerwów. O ile w innych dyscyplinach sportu można organizm „nastawić" na pewien z góry określony czas trwania wyniku, o tyle w tenisie jest to niemożliwe, gdyż spotkania trwają od 20 minut do 3 godzin, a spotkań takich może mieć gracz turniejowy dwa dziennie. Każdy tenisista powinien być więc przygotowany do długich spotkań, co wymaga dobrego i racjonalnego przygotowania kondycyjnego. Najlepszy okres dla tych przygotowań — to zima i początki wiosny.

1. Trening kondycyjny

a) Przerwa treningowa

Każdy tenisista musi po intensywnym sezonie letnim przerwać całkowicie trening techniczny. Przerwa ta, zaczynająca się mniej więcej w połowie października i trwająca do końca listopada, jest konieczna nie tylko dla serca, płuc, mięśni i nerwów, ale i w dużej mierze dla wzroku, zmęczonego ciągłym śledzeniem białej piłki. Jest to zmęczenie, którego zawodnik często nie odczuwa W czasie meczu mówi się niekiedy, że zawodnik jest nieskoncentrowany że brak mu energii i zapału do gry. Przeważnie kładzie się to na karb przetrenowania, bo tak też najczęściej bywa. Niemniej jednak wynika to również z przemęczenia oczu. Gracze turniejowi przebywają często przed ważnymi spotkaniami w przyciemnionym pokoju lub nakrywają sobie oczy ręcznikiem, aby wzrok dobrze odpoczął.

Podczas tej krótkiej przerwy treningowej, tenisista powinien uprawiać codziennie gimnastykę poranną (10 minut) i dwa razy w tygodniu pływanie po pół godziny — zupełnie swobodnie — bez forsowania tempa. Gra w ping-ponga, którą tak chętnie tenisiści uprawiają w tym właśnie okresie, jest niewskazana, z przyczyn wyżej wymienionych.

b) Wytrzymałość, elastyczność

W następnym okresie przygotowań zimowych, ćwiczenia winny iść w kierunku wzmocnienia siły, wytrzymałości, elastyczności i swobodnego biegu. Z tych względów najlepszą jest zaprawa bokserska (bez sparringów) i lekkoatletyczna. Gimnastyka bokserska wzmacnia wspaniale mięśnie brzucha i kręgosłupa, które u tenisisty silnie pracują, szczególnie przy podaniu (serwis) i ścięciu z góry (smecz). Ćwiczenia na gruszce i worku treningowym wzmacniają ramiona i ręce. Natomiast zaprawa lekkoatletyczna wyrabia swobodny bieg, skoczność i start do piłki. W czasie treningów główny nacisk należy położyć na skoki w zwyż i w dal, bieg z obrotami na przemian w lewo i w prawo, bieg z podskokami i w czasie podskoku obroty w prawo lub lewo, krótkie 20-metrowe sprinty i — jedno z najważniejszych ćwiczeń — bieg do tyłu (plecami) z podskokami. W nowoczesnym tenisie, opartym na bezustannym ataku przy siatce, tenisista często musi się cofać do tyłu, mijany piłką górną. Gracz, który dobrze opanuje bieg do tyłu zdąży często cofnąć się do takiej pozycji, z której ścięciem z góry wygra punkt bez uciekania się do „obiegania" piłki i bronienia się wysokim jej odbiciem.

c) Praca nóg

Tajemnica pozornej łatwości tenisa, którą stwarza klasowy tenisista swoją grą, polega głównie na dobrej pracy nóg. Wskutek tego gracz zawsze dochodzi w odpowiednim momencie do piłki, zdąży się ustawić i wykonać spokojnie uderzenie.

Podobnie jak u boksera, nogi tenisisty, a ściślej mówiąc jego stopy, powinny być w stałym ruchu. Charakreterystyczne dla boksera drobne kroczki, które robi na ringu, przypominają pracę nóg dobrego tenisisty, z tą różnicą jednak, że u tenisisty są one jeszcze drobniejsze. Ćwiczenie które ułatwia opanowanie tych drobnych kroczków — to skakanka. Dlatego po każdym treningu lekkoatletycznym czy tenisowym powinno się ćwiczyć 6 minut skakankę.

Zaprawę zimową tenisisty trzeba oczywiście indywidualizować, np. 2 razy w tygodniu boks, raz lekkoatletyka — dla gracza o dobrej skoczności a małej wytrzymałości i na odwrót, raz boks i 2 razy lekkoatletyka — dla gracza silnego i wytrzymałego, o słabej skoczności i ciężkim biegu. Minimum treningu kondycyjnego — to 2 godziny tygodniowo, co przy 4 — 6 godzinnym (tygodniowo) treningu technicznym stanowi dość duży wysiłek.

W ten sposób trenuje tenisista do połowy marca. Następuje teraz 2-tygodniowy odpoczynek w czasie którego należy całkowicie przerwać trening techniczny, a dbać tylko o utrzymanie kondycji, przez uprawianie biegów terenowych 2—3-kilometrowych lub marszobiegów do 5 km, połączonych z ćwiczeniami terenowymi i gimnastycznymi.



Józef Piątek w karykaturze Edwarda Alaszewskiego

Doskonałą zaprawą dla tenisisty jest jeszcze łyżwiarstwo i narty. Niestety w naszych warunkach klimatycznych trudno mówić o systematycznej zaprawie łyżwiarskiej lub narciarskiej.

Niejednego zdziwi w zaprawie tenisisty brak takich sportów jak siatkówka, koszykówka, hokej. Sportów tych **nie zaleca się tenisistom — wyczynowcom**, gdyż wymagają one dużej koncentracji i wysiłku. Okres zimowy ma przecież dać tenisiście przede wszystkim odprężenie po intensywnym sezonie letnim. Poza tym jednak są to dyscypliny sportu, które trzeba specjalnie **zalecić młodzieży, zamierzającej dopiero poświęcić się tenisowi.**

Dokończenie na str. 13



Jadwiga Jędrzejowska w karykaturze Edwarda Alaszewskiego

GAWĘDY STRZELECKIE

CELOWANIE

Chcąc trafić do celu należy broń dobrze wycelować. Poza tym oddanie strzału w znacznej mierze zależy od przyjęcia dobrej postawy strzeleckiej.

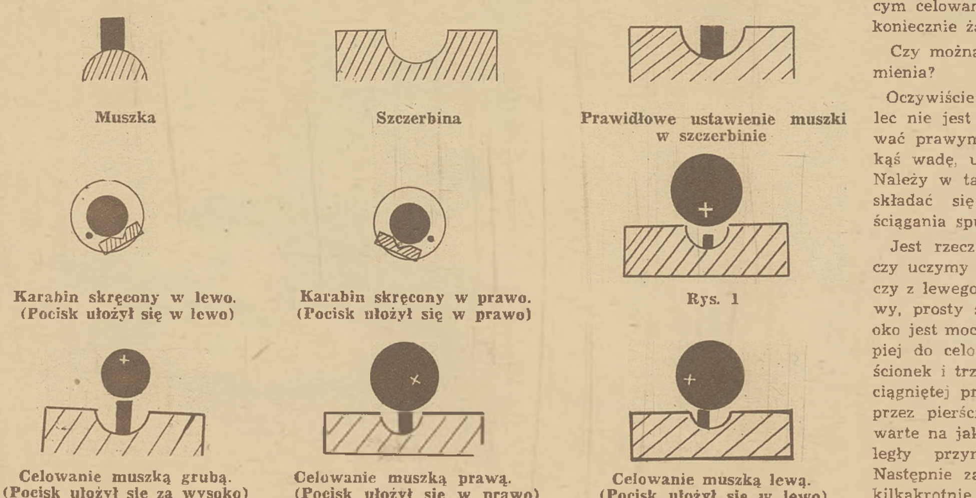
Celujemy przy pomocy przyrządów celowniczych, tj. muszki znajdującej się u wylotu lufy i szczerbiny osadzonej na broni bliżej oka. Przyrządy celownicze należy dokładnie zgrać, by muszka znajdowała się dokładnie w środku szczerbiny. Umieszczenie szczytu muszki w wycięciu szczerbiny jest niewystarczające. Szczyt muszki musi być zrównany z brzegami szczerbiny, tak by nie wystawał ponad krawędź szczerbiny ani też nie chował się wewnątrz wycięcia. Krawędź szczerbiny (a więc i karabin) winna być ustawiona poziomo, gdyż najmniejsze choćby skręcenie karabinu powoduje zmianę toru pocisku. Dopiero teraz należy celować przez szczerbinę i szczyt muszki do punktu celu. Jeżeli po strzale będziemy mieli "przestrzelinę" to na pewno popełniliśmy jakąś niedokładność przy celowaniu. Muszka mogła być np. nie na równej wysokości z krawędziami szczerbiny, a niżej. Błąd ten nazywamy celowanie muszką zbyt cienką. Rys. 1. Popełniamy go najczęściej przy silnym świetle (słońcu). Wtedy bowiem przyrządy celownicze widzimy doskonale i podświadomie chowamy nieco muszkę. Jeżeli mamy słabe oświetlenie (zmierzch), — muszkę, która jest daleko od oka i tym samym mało widoczna, podświadomie wysuwamy znów wyżej, aby ją lepiej widzieć.

Czasami słyszy się zdanie, że jeżeli broń góruje lub dołuje, należy poprawić ten błąd przez branie muszki „cienkiej" lub „grubej", wystającej lub schowanej wewnątrz szczerbiny. Jest to najzupełniej mylne.

Muszka powinna być zawsze równa z brzegami szczerbiny, a dla poprawienia błędów karabinu należy celować wyżej lub niżej, gdyż „uchwycenie" odpowiedniej poprawki na samym celu, jest o wiele łatwiejsze niż wewnątrz szczerbiny.

Każdy początkujący strzelec spotyka się niekiedy z pewną trudnością w celowaniu wynikającą z niejednakowej widoczności celu, muszki i szczerbiny. Nie jest to bynajmniej winą jego oka. Żadne oko nie jest zdolne równocześnie widzieć wyraźnie przedmiot odległy i przedmiot bliski, gdyż na każdą odległość oko nasze odpowiednio się nastawia.

Dlatego dla dobrego celowania na dużą lub małą odległość, należy zawsze starać się widzieć **najwyraźniej cel**. Patrzenie na szczerbinę tak, by ją widzieć wyraźnie jest błędem, gdyż omyłka, jaką możemy popełnić na skutek zamglenia szczerbiny będzie zawsze mniejsza od omyłki, jaką łatwo popełnimy **nie widząc ostro celu muszki.**



Muszka — **Szczerbina** — **Prawidłowe ustawienie muszki w szczerbinie**

Karabin skręcony w lewo. (Pocisk ułożył się w lewo) — **Karabin skręcony w prawo. (Pocisk ułożył się w prawo)** — **Rys. 1**

Celowanie muszką grubą. (Pocisk ułożył się za wysoko) — **Celowanie muszką prawą. (Pocisk ułożył się w prawo)** — **Celowanie muszką lewą. (Pocisk ułożył się w lewo)**

W miarę nabycia wprawy w składaniu się i celowaniu, strzelec przyzwyczai się do tego, że chwyta szczerbinę wraz z muszką — wyrównane jako całość — i podprowadza je pod cel. W chwili podprowadzenia broni, przerzuca ostrość swego wzroku na cel i widzi najwyraźniej przedmiot, do którego strzela, a trochę mniej wyraźnie całość przyrządów celowniczych.

Zamykanie oka, niekiedy w pewnym stopniu utrudnia początkującym celowanie. Dlatego nie należy koniecznie żądać zamykania oka.

Czy można strzelać z lewego ramienia?

Oczywiście że można, jeżeli strzelec nie jest w stanie dobrze celować prawym okiem, które ma jakąś wadę, utrudniającą celowanie. Należy w takim wypadku uczyć składać się z lewego ramienia i ściągania spustu lewą ręką.

Jest rzeczą właściwie obojętną czy uczymy się strzelać z prawego czy z lewego ramienia. Istnieje łatwy, prosty sposób zbadania, które oko jest mocniejsze i nadaje się lepiej do celowania. Bierzemy pierścionek i trzymając go w ręce wyciągniętej przed oczyma, patrzymy przez pierścionek, mając oczy otwarte na jakiś mały przedmiot odległy przynajmniej o 5 metrów. Następnie zamykamy i otwieramy kilkakrotnie lewe oko. Jeżeli po zamknięciu oka widzimy nadal dany przedmiot wewnątrz pierścienia, prawe oko jest silniejsze. Prawym okiem widzimy tak samo jak dwoma. Dowodzi to, że w patrzeniu prawe oko ma decydujące znaczenie.

Jeżeli przedmiot widzimy w lewo od pierścionka lub mamy takie wrażenie, że pierścionek „odskoczył" w prawo od przedmiotu, oko lewe jest silniejsze.



Mistrz świata w roku 1939 — Węgier Karoly Takacs stracił podczas wojny prawą rękę. Mimo to już w roku 1948, strzelając z lewej ręki, zdobył złoty medal olimpijski

Pamiętajmy, że wzrok jest bardzo cennym organem przy strzelaniu, należy więc umiejętnie się nim posługiwać i nie nadużywać go.

Zbyt długie celowanie męczy oczy, które zatracają ostrość widzenia. Umiejętne i częste ćwiczenia w celowaniu wyrabiają ostrość wzroku.

Mjr. Matuszak.

TRENING ZIMOWY TENISISTY

(dokończenie ze str. 12)

II. Trening techniczny

Okres zimowy poświęca tenisista przede wszystkim na usunięcie braków technicznych i błędów w uderzeniu. Tak robią wszyscy najlepsi tenisiści. Wyniki sportowe zimowych turniejów, wyłączywszy mistrzostwa kraju oraz pierwszych turniejów wiosennych, **stawiają oni na drugim planie**, wielki natomiast nacisk kładą na opanowanie najtrudniejszych uderzeń, jak: skrót (drop — szot) z powietrza, nowoczesne podanie (serwis) kręcone itp.

Trening techniczny obejmuje tygodniowo najmniej $4^1/_2$ godz. tj. 3 treningi po 90 min. Trening ten dzieli się na następujące ćwiczenia:

5 min. — gimnastyka (rozgrzewka),
10 min. — ćwiczenia podania,
5 „ — uderzenia z głębi kortu,
30 „ — uderzenia z powietrza (woleje) i ścięcie z góry,
10 min. — gra z głębi kortu.
25 „ — uderzenia z powietrza i ścięcie z góry,
5 min. — podanie;
na zakończenie krótkie ćwiczenia rozluźniające i uspakajające.

Trening skrócony, 50-minutowy, dzielimy następująco:

5 min. — rozgrzewka,
10 „ — podanie,
10 „ — gra z głębi kortu,
20 „ — uderzenie z powietrza i ścięcie z góry,

5 min. — podanie;
na zakończenie krótkie ćwiczenie uspakajające.

Trening na hali nie wymaga tak wielkiej koncentracji, jak trening na korcie otwartym. Chodzi w nim więcej o swobodne wykonywanie uderzenia i zautomatyzowanie ruchów.

Jak wynika z powyższego schematu, trening zimowy poświęcamy głównie na opanowanie podania i uderzeń z powietrza. Uderzenia z głębi kortu znajdują się na drugim planie, gdyż na korcie otwartym, znacznie wolniejszym od hali, uderzenia te zmienią do pewnego stopnia swój charakter.

Na zakończenie podajemy najprostszy sposób zorganizowania „hali" tenisowej. W każdym prawie miasteczku znajduje się przy szkole zawodowej lub podstawowej sala gimnastyczna. Wystarczy, gdy długość jej będzie wynosiła 20 m, a szerokość 10 m. Zamiast prawdziwej siatki można powiesić sznurek na wysokości 90 cm i w paru miejscach powiesić chusteczki, dla lepszej widoczności. Na takiej prowizorycznej hali tenisowej, można rozpocząć trening techniczny.

Trening biegowy na hali tenisowej (z rakietą)

W miesiącach zimowych i z początkiem wiosny, kiedy korty nie są jeszcze gotowe do gry, duże znaczenie mają również te ćwiczenia na hali tenisowej, które wyrabiają szybki i skoordynowany bieg., w jakim powinna następować zmiana pozycji na korcie w czasie gry.

Ćwiczenia:

1. Przygotowanie: stań w postawie zasadniczej tenisisty — a więc ciało pochylone do przodu, ciężar ciała na palcach stopy, pięty jakby oderwane od ziemi (nie wolno stać całą stopą na ziemi), kolana lekko ugięte, wzrok skierowany przed siebie, głowa lekko pochylona, nie trzymaj jej prosto i nie odrzucaj do tyłu w czasie biegu). Rakietę trzymaj przed sobą podtrzymając ją przy główce drugą ręką.
2. W takiej pozycji wykonaj szybki i energiczny bieg w prawo wskos do tyłu — 15 kroków.
3. To samo — w lewo wskos do tyłu — 15 kroków.
4. Bieg do tyłu — 15 kroków.
5. Bieg do przodu—w prawo wskos — 15 kroków.
6. Bieg do przodu w lewo wskos — 15 kroków.
7. Zieg na wprost — 15 kroków.
8. Start w prawo w bok. Po dobiegnięciu do linii bocznej pola gry pojedyńczej — zatrzymaj się i wróć na środek kortu w drobnych podskokach.
9. Start w lewo w bok.

W czasie wszystkich ćwiczeń trzymaj rakietę oburącz, miej twarz stale zwróconą w kierunku siatki.

Zbigniew Beldowski



Po każdym treningu powinno się ćwiczyć 6 minut skakankę



Grupowe ćwiczenie podania

PŁYWANIE DELFINEM

Delfin — to najmłodszy, najpóźniej odkryty sposób pływania. Podobny jest do motylka z ruchu ramion, różni się zaś pracą nóg. W delfinie obie nogi wykonują jednoczesny ruch w dół i w górę.

Delfin jest mniej szybki od krawla, ale szybszy od motylka.

W pływaniu wyczynowym delfin nie uzyskał prawa obywatelstwa. Nie zaliczono go do kategorii klasycznego pływania (A i B), a w stylu dowolnym nie wytrzymuje on konkurencji z krawlem. Dlatego nie pływa się delfinem na zawodach. Niemniej jednak umiejętność pływania delfinem jest użyteczna dla wielu zawodników zwłaszcza tych, którzy specjalizują się w pływaniu żabką i motylkiem.

U nas pływanie delfinem jest prawie nieznane. Poznanie tego stylu przyczyni się do wszechstronniejszego zrozumienia techniki pływania.

Praca ramion — taka sama jak w motylku. W delfinie i motylku ekonomia ruchu przenoszenia rąk w przód wymaga jak najniższego prowadzenia ramion nad wodą. W obu tych stylach ramiona mają tendencję do wiosłowania wody (od momentu „chwytu" wody) „łukiem" lekko uwypuklonym w bok od ciała. Dłonie zbliżają się do siebie dopiero przy dochodzeniu ramion do „pionu". Ważnym jest, by krzywizna tego łuku nie była zbyt wielka i nie wykraczała zbyt nazewnątrz poza „linię" barków.

Praca nóg. — Krawlowa i delfinowa praca nóg przypomina ruch bicza. Strzelenie z bicza, to krótki, energiczny i umiejętny ruch trzonkiem, przenoszący energię na koniec bicza.

Dzięki „nagromadzeniu" energii zakończenie bicza uzyskuje tak wielką szybkość, że tworzy za sobą próżnię, do której wdzierą się gwałtownie powietrze, wywołując huk podobny do strzału.

Przy umiejętnym ruchu krawlowym bądź delfinowym nóg („od biodra"), sytuacja jest dość podobna. Energia kieruje się na stopy, które „biczowato" odpychają wodę w tył nadając ciału szybkość. Ruch biczowaty nóg możliwy jest tylko wtedy, gdy nogi nie są usztywnione, a giętkie i elastyczne.

Porównanie ruchu nóg z ruchem bicza (stosowane przez najlepszych znawców pływania) uzmysławia najlepiej istotne momenty w pracy nóg tak w krawlu jak i w delfinie.

Ustawienie stóp w delfinie, jak i uginanie i prostowanie kolan przy ruchu nóg w górę i w dół, przebiega podobnie jak w krawlu. Przy ruchu nóg w górę, stopy „załapują" wodę od dołu podeszwami i „pędzą" ją nie tylko w górę, ale i w dużej mierze w tył. Natomiast przy ruchu nóg w dół stopy „pchają" wodę poza ciało powierzchnią podbicia. Szczególnie mocny biczowaty „odrzut" stóp wywołuje szybkie doprostowywanie kolan przy ruchu nóg w dół oraz odpowiednie odginanie kolan przy ruchu nóg w górę.

Delfinowa praca nóg nadaje ciału większą szybkość niż naprzemianstronne krawlowe ruchy nóg. Sprawdza się to przy pływaniu samymi nogami. Do wyróżniających cech delfina należy że ruchy nóg są nieco bardziej obszerne od krawlowych, i, że nogi zagłębiają się często bardziej niż w krawlu. Poza tym przy ruchu nóg w dół, biodra unoszą się nieco w górę, a przy ruchu w dół, obniżają się. Łączy się to z tym, że sprawna praca „delfinowych" nóg wymaga współdziałania całego tułowia. Charakterystyczny ruch tułowia przypominający pływanie morskiego ssaka zwanego delfinem uzasadnia właśnie nazwę omawianego stylu.

Koordynacja rąk i nóg. — Na jedną „serię" ruchów rąk wykonuje się nogami dwa ruchy w dół i dwa w górę. Ruch nóg w dół rozpoczyna się raz w chwili „chwytania" dłońmi wody, drugi raz w chwili przechodzenia ramion przez „pion". Natomiast drugi ruch w górę, następuje tuż po całkowitym wydobyciu ramion z wody i trwa do czasu ułożenia rąk na wodzie.

Pauzy. — Przy wolnym pływaniu dłuższych dystansów — pauza może być dłuższa, a przy pływaniu sprinterskim redukuje się ją do minimum.

Oddychanie. — Wdech rozpoczyna się wtedy, gdy ramiona wydobywają się z wody, lub nieco później. Sprawa koordynacji oddychania z ruchami ramion regulowana jest w pływaniu delfinem, podobnie jak w motylku.

Z. Wieliński

KOORDYNACJA RUCHU RAMION I NÓG



1. Nogi kończą ruch w górę. Ramiona są w „poślizgu".

2. Nogi kończą pierwszy ruch w dół (biodra wzniesione). Ręce „chwytają" wodę i rozpoczyna się faza „pociągnięcia".

3. Nogi kończą ruch w górę, ręce „ciągną" wodę.

4. Nogi wykonują drugi ruch w dół. Ramiona przeszły linię „pionu".

5. Drugi ruch nóg w dół niezadługo się skończy. Ramiona poczynają wydobywać się z wody.

6. Drugi ruch nóg w górę zbliża się do końca, ramiona są w połowie drogi nad wodą.

7. Nogi kończą drugi ruch w górę. Ramiona zbliżają się do powierzchni wody. Kończy się pełen cykl ruchu rąk i nóg. Dalej jak w rys. 1.

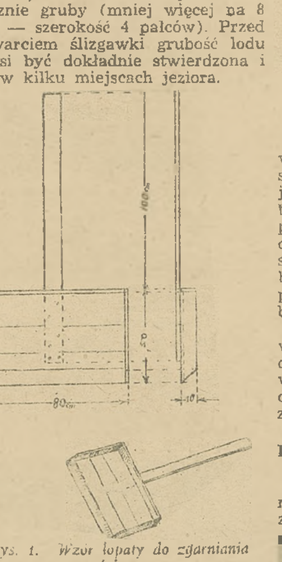
BUDUJEMY ŚLIZGAWKI



Ślizgawki naturalne.

Najlepszą ślizgawką naturalną jest płytka woda, osłonięta przed wiatrami, pagórkiem lub lasem. Chcąc na takiej wodzie urządzić ślizgawkę, należy przed jej zamarznięciem oczyścić powierzchnię wody z gałęzi, zielska i sitowia. Miejsce na ślizgawkę należy po odpowiednim zamarznięciu dokładnie odgrodzić (linami, gałązkami itd.). Poza ślizgawką dobrze jest wyrąbać przeręble wielkości pół do jednego metra kwadratowego, z których można będzie czerpać wodę do polewania ślizgawki w celu wyrównania nierówności i chropowatości.

Ślizgawki nie wolno oddawać do użytku, zanim lód nie jest dostatecznie gruby (mniej więcej na 8 cm — szerokość 4 palców). Przed otwarciem ślizgawki grubość lodu musi być dokładnie stwierdzona i to w kilku miejscach jeziora.



Rys. 1. Wzór łopaty do zgarniania śniegu

Ślizgawki sztuczne.

Teren, na którym mamy urządzić ślizgawkę, należy przed nastaniem mrozów wyrównać i zwałować oraz otoczyć 10—20 cm nasypami z ziemi. Nasypy mogą być wykonane również z ubitego śniegu. — Zaleca się założenie ślizgawki na kortach tenisowych, boisku do koszykówki, siatkówki, dziedzińcu szkolnym itd., a więc wszędzie tam, gdzie teren jest równy.

Teren przewidziany na lodowisko polewać wodą należy dopiero wówczas, gdy grunt przemarznie na głębokość co najmniej 5 cm. Jeśli śnieg pokryje teren kilkucentymetrową warstwą, udeptuje się go, wyrównując nim jednocześnie wszelkie zagłębienia. LÓD NA WARSTWIE ŚNIEGOWEJ MA O WIELE WIĘKSZY ŻYWOT.

Pierwsze polewanie

należy przeprowadzić przy mrozie co najmniej — 4 stopni. Nie wylewać wody zbyt dużo. Teren spryskiwać („deszczykiem") zaczynając od miejsc niższych ku wyższym tak, ażeby otrzymać grubość lodu przynajmniej na 3 cm. Strugę wody z sikawki kierować należy wysoko ku górze, aby woda — przebywając jak najdłużej w zimnym powietrzu — upadała na ziemię bliska temperatury zamarzania.

Jeżeli odległość od źródła wody wynosi kilkadziesiąt metrów, to dwa rzędy młodych ludzi, kilka wiader oraz dwie polewaczki ogrodnicze rozwiązują problem od razu.

Konserwacja.

Lodowisko należy codziennie zamiatać, a większe ilości śniegu zgarniać łopatami i szuflami (rys. 1). Wszelkie dziury „lutować" kawałkami lodu, śniegiem i ciepłą wodą. Jeśli na ślizgawce są do dyspozycji węże gumowe, należy zaopatrzyć je w drewniane pierścienie ochronne, ażeby nie kłaść ich bezpośrednio na lód.

Do utrzymania porządku na każdej ślizgawce — potrzeba:



Rys. 2. Beczka do przewożenia na saneczkach wody. Dla otrzymania gładkiego, dobrego lodu przecierać należy ślizgawkę mokrą szmatą.

a) miotły do zamiatanie śniegu,
b) łopaty względnie szufli drewnianej do zgarniania większej ilości śniegu,
c) łopaty roboczej i skrobaczki,
d) worków, płacht lub starych kocy do rozprowadzania wody,
e) beczki (z kurkiem u dołu) na saneczkach, celem przewożenia wody (rys. 2),
f) pomostu drewnianego umożliwiającego wejście na ślizgawkę i zapobiegającego wnoszeniu piasku na lód,
g) ławeczek, na których ćwiczący zakładają łyżwy.

Wskazanym jest wywieszenie przy wejściu na ślizgawkę odpowiednich tablic porządkowych oraz tablic z rysunkami jazdy figurowej.

KOSZYKÓWKA

(dokończenie ze str. 10)

Nie w porę wprowadzona w zespole przez instruktora zagrywka, czyni z zawodników automaty i eliminuje tak bardzo potrzebne w grze — indywidualne wartości zawodnika jak umiejętność wchodzenia do akcji, szybkość, decyzję strzału do kosza.

Powiedzieć można śmiało, że drużyny nasze mogące stosować z powodzeniem grę opartą na ściśle wyuczonych zagrywkach można policzyć na palcach jednej ręki. Stwierdzono bowiem, że prawie zawsze wystarczy u nas nastawić obronę na zagranie, by drużyna atakująca kompletnie się załamywała i traciła koncept w ataku.

Jak ćwiczyć

Nauczanie ataku pozycyjnego oprzeć należy na doskonaleniu techniki i umiejętności gry na zasłonę. Po dostatecznym opanowaniu tych elementów należy rozpocząć ćwiczenia w formie ścisłej (bez przeciwnika), nie pomijając indywidualnych ćwiczeń z zawodnikami przez wytyczanie im głównych sposobów poruszania się w ataku pozycyjnym 2-1-2. Następnie wprowadzamy (fragmentami) ćwiczenia gry z przeciwnikiem.

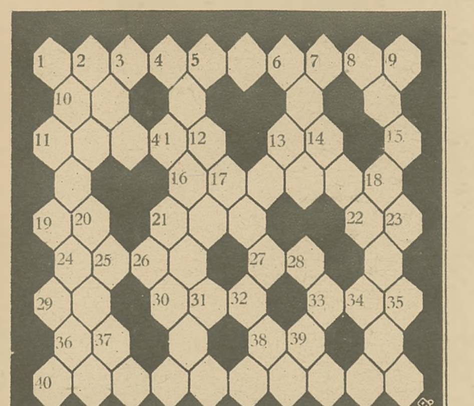
UWAGA: Artykuł niniejszy traktuje o ataku pozycyjnym 2-1-2 przy forsowaniu obrony „każdy swego". Zagadnienie rozbijania obrony stref omówimy oddzielnie w następnych numerach „Sportowca".

Ulatowski Tadeusz

Rozrywki umysłowe

pod redakcją Jerzego Bieleni

1. KRZYŻÓWKA TRÓJKIERUNKOWA



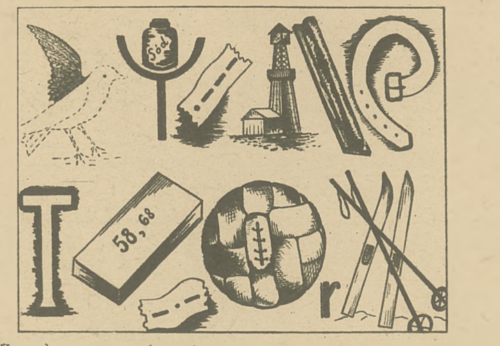
LEWOSKOŚNIE: 2. Matka Zeusa, 3. główna żyła wychodząca z serca, 5. „twoja" — w języku martwym, 7. drzazgi niezupełnie oddarte od całości, 9. inicjały znakomitego polskiego poety, 12. inaczej: „nieubrany", 14. nuta, 15. głos węża, 17. duży stepowy ptak z rzędu brodzących, 20. rzeka w ZSRR, 23. okrzyk woźnicy, 25. człowiek nieobeznany w jakiejś nauce, 27. wysoka karta (wspak) 31. także, „również" po angielsku, 33. część twarzy, 35. naśladowanie głosu bociana (wspak), 37. wykrzyknik, 38. egipski bóg słońca.

POZIOMO: 1. inaczej: „Mająca zastosowanie w rzeczywistości, użyteczna, 10. inicjały autorki „Nad Niemnem", 11. sznur do chwytania dzikich zwierząt, 13. tytuł naukowy w skrócie, 16. wskazanie miejsc zamieszkania, 19. dwie samogłoski, 21. zabawy, 22. dwie spółgłoski, 24. Jedna z Muz, 27. „sobie" — gwarowo. 29. dwie samogłoski. 30. bóg egipski, 33. postać biblijna, 36. przyimek angielski, 38. litera grecka (fonet), 40. roślina z rodz. wargowych.

PRAWOSKOŚNE: 1. przyimek łaciński, 2. okres czasu, 4. pies podwórzowy, 6. inaczej: „dotyczące władzy cara", 8. zaimek osobowy (2 przyp. l. mn.), 11. wyspa koralowa, 13. litera fonetycznie, 18. zaimek (wspak), 19. roślina ogrodowa rosnąca we Włoszech, 21. członek jednego z plemion germańskich, 26. duchowni prawosławni (wspak), 28. litera fonet., 29. „rzekę, mówię" — po łacinie, 32. sztuka w języku martwym, 34. zdrob. imię żeńskie, 39. wykrzyknik!, 41. rzeka w Szwajcarii.

A. Krawczyk — Łódź

2. REBUS



Z podanego rysunku odczytać czterowyrazowe rozwiązanie o następujących literach początkowych: s, n, n, p.

„Anka" — Słupsk

3. ARYTMOGRAF

Należy odgadnąć znaczenie podanych niżej wyrazów klucza pomocniczego i zamienić cyfry na litery, które ułożone w kolejności od 1 — 28 dadzą rozwiązanie:

Klucz pomocniczy: 14—12—17—11—15—8 = sprzęt sportowy;
15—20—19—26 = mistrz polski na rok 1950 w skokach otwartych w narciarstwie;
7—16—24—24 = dziesięcioboista i miotacz radziecki;
5—3—4 = miejsce wyścigów;
27—25—8—9—19 = styl w pływaniu;
6—28—1—15 = sprzęt sportowy;
13—22—8—17—18—28 = gra umysłowa;
10—2—29—21—22—23 = odpędzi precz, rozpędzi.

Zb. Galus — kol. Wola Zaradz.

Za rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek redakcja przeznacza do rozlosowania szereg książek sportowych. Rozwiązania zadań nadsyłać należy na adres Redakcji „Sportowca". Warszawa, Mazowiecka 7 z dopiskiem na kopercie: „Rozrywki umysłowe". Termin nadsyłania odpowiedzi mija z dniem 20 grudnia br.

ROZWIĄZANIE ZADAŃ UMIESZCZONYCH W NR 20 „SPORTOWCA"

Arytmograf rysunkowy: „Maszerujemy Szlakami Zwycięstw" (Rytczak, Cerou, Majewski, Mieszkow, Lęk).

Anagram: Warty, trawy.

Rebus: „Nauka to potęga!".

Skakanka: „Zdobywając odznakę SPO — wzmacniamy swe siły do walki o pokój!"

Nagrody książkowe otrzymali:

1. Ambroży Sawicki, Warszawa, ul. Stawki 4, pok. 50, CPZZ.
2. Wacław Kobus, Rembertów-Grzybowa, ul. Wspólna 18 m. 5, p-ta Wesoła.
3. Jan Aab, Jarosław, ul. Sobieskiego 3.
4. Czesław Raczyński, Grójec k. Warszawy, Al. Niepodległości 34.
5. Marian Ludwicki, Łomnica, ul. Świerczewskiego 43, pow. Jelenia Góra.
6. Teresa Szymczak Warszawa, ul. Złota 48, 49.
7. Jerzy Wąsik, Skórcz (Gd), ul. Sobieskiego 8.
8. Stanisława Sawicka, Podkowa Leśna Główna, ul. Ejsmonda 18.

Odpowiedzi REDAKCJI

Jan Marek, Podgórze. „Narciarstwo" Z. Bielczyka zamówić możecie w księgarni „Dom Książki", Warszawa, Plac Dąbrowskiego Nr 8, która wyśle ją Wam za zaliczeniem pocztowym. Cena książki — 2,40 zł.

W. Adamowicz, Warszawa. Podręcznika, o jaki pytacie, nie znamy.

Jerzy Barczewski, Ostróda. Sprawdziliśmy. Rzeczywiście nagroda została Wam omyłkowo nie wysłana. Błąd naprawimy i przepraszamy za zwłokę.

Jerzy Stawicki, Ciechanów. Najlepsze wyniki w rzutach (szczególnie kula) i w skoku w dal. Ćwiczcie te konkurencje, a w przyszłym sezonie zawiadomcie nas o postępach. Na ich podstawie będziemy mogli postawić Wam ściślejszą niż obecnie „diagnozę".

Wi-Re-Ta. Nie traćcie wiary we własne siły, w żywotność młodego organizmu. Stosujcie się do wskazań lekarzy. Pamiętajcie, że wielkie zwycięstwa przychodzą z trudem. Zdobywa się je najczęściej ciężką, mozolną pracą, wytrwałością i wielkim wysiłkiem woli. Sądzimy, że lekkie ćwiczenia gimnastyczne nie mogą Wam zaszkodzić. Przed taką próbą jednak zasięgnijcie porady mądrego lekarza.

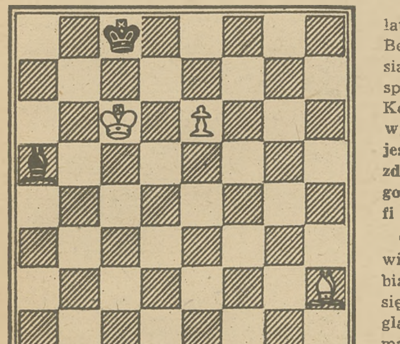
Z. Janowski, Lublin. Cieszy nas Wasza opinia o „Sportowcu". W istocie, czynimy wszystko, by spełnić prośby naszych czytelników. Ich życzenia są wielką pomocą w naszej pracy, są dla niej niejako drogowskazem. Macie słuszność, ścisła łączność z czytelnikami jest gwarancją poczytności pisma.

GRAMY w SZACHY

KRÓL, GONIEC I PION PRZECIW KRÓLOWI I GOŃCOWI

Drugim wielkim działem gry końcowej są pozycje, ilustrujące walkę gońca i piona przeciw gońcowi. W odróżnieniu od końcówek wieżowych musimy pamiętać, że sposób rozgrywania jest zupełnie różny. Stronie słabszej wystarcza polować na piona, dopadłszy go czym prędzej wymienić, gdyż jak wiemy samym gońcem nie można dać mata. Ten typ końcówek jest wcale niełatwy, strona silniejsza powinna stopniowo i powoli prowadzić piona do pola przemiany, troskliwie broniąc tych pozycji, w których nasz pion musi się chwilowo znaleźć na polu koloru G przeciwnika.

Regence 1856



Nierozegrana.

Wytyczne wstępne są mniej więcej te same. Będziemy się starali ulokować swego K przy pionie, nie dopuścimy K przeciwnika w pobliże piona i będziemy dbać o ograniczenie swobody ruchów cz. G. Zwykle, jeżeli uda się nam doprowadzić piona na 7 linię połowa pracy jest wykonana i mamy wszelkie szanse na zwycięstwo. Czasami jednak zdarzają się nieprzychylne okoliczności, które nam ilustruje diagram.

To stare studium publikowane blisko sto lat temu podaje nam szczególny wypadek. Bez względu na to kto zagrywa czarne osiągają remis. Jeżeli czarne mają posunięcie sprawa jest bardzo prosta, gdyż gramy 1... Kc8—d8 i 2... Kd8—e8. **Król nie będzie do wyrzucenia z pola przemiany, gdyż goniec jest innego koloru. Jeżeli na linii piona — K zdąży zająć jedno z takich pól i nie można go wytempować, strona silniejsza nie potrafi wygrać.**

O wiele bardziej interesujące momenty widzimy w pozycji, jeżeli posunęcie robią białe. Sprawdźmy najbardziej narzucający się sposób gry, a mianowicie: **1.e6—e7** i wygląda, że czarne są zgubione, czarne jednak mają wspaniały ruch **1... Ga5—d8!!** Teraz nie można dorobić H, gdyż jest pat, zaś 2. e8S, względnie G daje remis, gdyż dwie lekkie figury wygrywają przeciwko jednej tylko w wyjątkowych sytuacjach.

Do skomplikowanej gry prowadzi inne posunięcie białych, a to: 1. Gh2—c7!! Ofiary G nie możemy przyjąć, gdyż po 1... Ga5:c7 nastąpi 2. e6—e7! i Gd8 nie ratuje, gdyż nie ma pata. Dlatego czarne wybierają silniejsze posunięcie — **1... Ga5—b4! 2. Gc7—b6,** jedyne, gdyż nie wolno K dopuścić na linię piona. **2... Gb4—e7! 3. Gb6—a5, Ge7—a3. 4. Kc6—d5,** ponieważ biały K nie może dostać się przed własnego piona przez linię d, próbuje się wślizgnąć z drugiej strony. 4... **5. Kd5—e5, Ga3—e7,** by zająć pole f6. **6. Kc8—b7,** to samo czyni strona przeciwna. **Ke5—f5, Kb7—c6 7. Kf5—g6, Kc6—d5 8. Kg6—f7, Ge7—c5.** Białe przeprowadziły swój plan, ich K zajął dominującą pozycję, ale i czarne przegrupowały się należycie. Teraz rozpoczyna się interesujący pojedynek o pole e7, które na razie opanowały czarne. Prowadzenie tej akcji jest podstawowe, gdyż charakteryzuje dobitnie strategię strony silniejszej.

9. Ga5—d8, Kd5—e5 10. Kd8—e7, jest to jedyny sposób wyrzucenia czarnego G z tej arcyważnej linii. Jeżeli czarny G ma uszczuploną swobodę ruchów i nie może przyjść na drugą analogiczną linię, białe wygrywają.

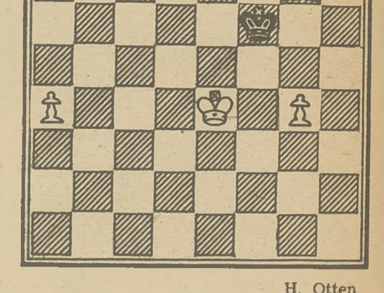
10... Gc5—f2! 11. Ge7—b4, Gf2—h4! i czarne znowu kontrolują pole e7 nie dopuszczając piona na linię przemiany.

12. Gb4—c3+, Ke5—f5 i czarne uzyskują remis, muszą tylko pamiętać, by w odpowiednim czasie przejść na drugą linię.

Już chociażby to pierwsze studium określi nam wstępną zasadę walki. Oto strona silniejsza powinna **1. doprowadzić własnego K do piona 2. Na pola walki (tak nazywamy pola koloru wrogiego G) doprowadzamy własnego G, aby wyrzucić wroga z ważnej linii. 3. Po opanowaniu linii przeprowadzamy piona na ochronione pole. 4. Na polu walki nigdy nie zostawiamy piona, ale przeprowadzamy go na pole nie atakowane przez G.**

Strona słabsza powinna dążyć K tak, by **zająć jedno z pól nieatakowanych przez G przed pionem, o ile nie jest to możliwe tak ustawić G, by mieć do dyspozycji dwie linie atakowania pola walki.**

Końcówka nr 11



H. Otten

Białe zaczynają i wygrywają.

Rozwiązania należy nadsyłać najdalej do trzech tygodni po wyjściu numeru i na kopercie zaznaczyć „Szachy".

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 1,80 zł, kwartalnie 5,10 zł, półrocznie 10,20 zł, rocznie 20,40 zł,
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.);
miesięcznie 1,50 zł, kwartalnie 4,50 zł, półrocznie 9,00 zł, rocznie 18,00 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-1647.

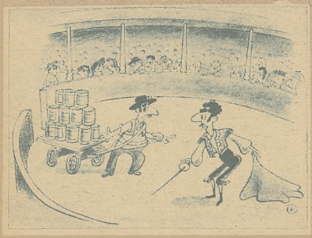
REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, telefon 704-82
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni, „Prasa Wojskowa" w Warszawie.

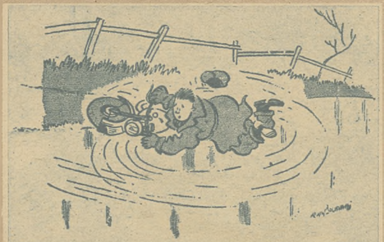
B-132169



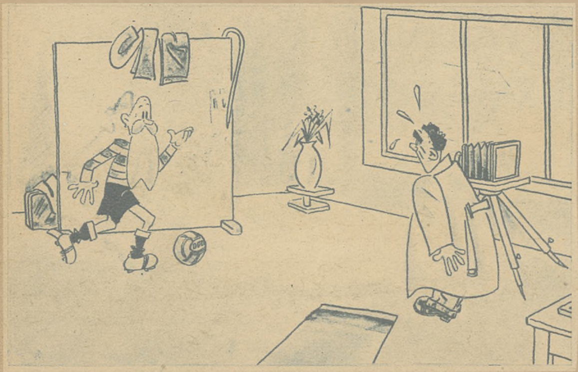
W HISZPANII



Bardzo pana przepraszam, senor, ale od czasu wprowadzenia planu Marshalla nasze byki wracają ze Stanów Zjednoczonych już tylko w konserwach



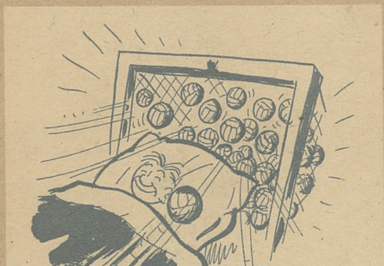
Jaka szkoda jednak, że nie przeczytałem artykułu Żymirskiego w bieżącym numerze Sportowca!



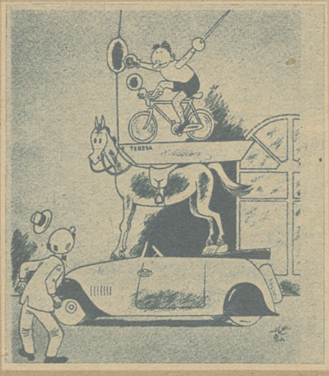
Proszę o takie zdjęcie. Nie mam bowiem żadnego z młodych lat



Narciarska statystyka



Ho, ho! Ja wiem, że to mi się tylko śni



— Lekarz przepisał mi uprawianie rozmaitych dyscyplin sportu, a ja nie mam zbyt wiele czasu



Omyłka...



Praktyczny kapelusz kibica na deszczowy sezon



ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z NR 22-GO

1. Miotaczowi — po wypchnięciu kuli — nie wolno ani nastąpić na próg ani też przejść przodem koła nawet wówczas, gdy kula dawno już upadła na ziemię. Zawodnikowi wolno wyjść z koła tylko tylną jego połową.

2. W dźwiganiu ciężarów zawody odbywają się w następujących kategoriach:

1. Waga kogucia — do 56 kg.
2. „ piórkowa — od 56 kg do 60 kg.
3. „ lekka — od 60 kg do 67,5 kg.
4. „ średnia — od 67,5 kg do 75 kg.
5. „ półciężka — od 75 kg do 82,5 kg.
6. „ ciężka — ponad 82,5 kg.

3. Na ostatnim kongresie Międzynarodowej Federacji Piłki Ręcznej (szczypiorniaka) — odbytym we wrześniu bież. roku — zniesiono przepis o spalonym, przepis — który był wzorowany do pewnego stopnia na grze w piłkę nożną.

4. Slalom jest to zręcznościowa jazda na nartach między bramkami (chorągiewkami), ustawionymi na stoku górskim. O zwycięstwie decyduje czas i bezbłędne przejechanie trasy. Ominięcie powoduje stratę punktów.

Bobsleje są to saneczki sterowe przeznaczone dla ekipy 2 lub 4-osobowej do zawodów, rozgrywanych na specjalnym torze.

Skeleton — niskie, jednoosobowe saneczki (wagi do 60 kg), na których zawodnik zjeżdża w pozycji leżącej (głową wprzód).







